

THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ

Hướng dẫn các loại thực vật
ăn được

Xuất bản lần đầu

Markus Rothkranz

Đảm bảo bạn cũng sẽ thích bộ video về "thực phẩm và thuốc miễn phí" và "Free living 101" nơi mỗi người được chỉ dẫn sống dựa vào các loài thực vật hoang dã và cây vườn



***QUAN TRỌNG ***

Thông tin trong sách và video của tôi là dựa vào kinh nghiệm, ý kiến và quan điểm của nhiều người trong suốt lịch sử. Có thể có một vài cái không đúng (tỷ lệ cược của điều đó là bao nhiêu!) Tôi chỉ truyền đạt thông tin mà tôi đã học được trong nhiều năm qua. Tôi không phải là bác sĩ và tôi không kê đơn gì cả. Thông tin này không nhằm mục đích chữa lành, chữa bệnh hoặc kê đơn bất. Hãy tự nghiên cứu trước khi bắt đầu bất kỳ hành trình tự chữa lành. Hãy cẩn thận với các loài cây mới. Mọi người có thói quen nhìn thấy những gì họ muốn thấy, chứ không phải những gì thực sự ở đó. Tôi không chịu trách nhiệm cho những hành động do bất kỳ người nào đọc cuốn sách này. Điều này chỉ để kích thích tâm trí của bạn. Hành động của bạn là trách nhiệm của riêng bạn.

HÃY NHỚ RẰNG – MỖI NGƯỜI SẼ PHẢN ỨNG THEO CÁCH KHÁC NHAU

Không phải tất cả các loài thực vật trong sách này đều có thể ăn được. Một số loài dùng làm thuốc. Hãy đọc trước đã!

LUÔN LUÔN KIỂM TRA KỸ VỚI CÁC NGUỒN KHÁC VÀ VỚI CÁC CHUYÊN GIA ĐỊA PHƯƠNG TRƯỚC KHI ĂN CÁC LOẠI THỰC VẬT HOANG DÃ KHÔNG PHỔ BIẾN



Chenopodium album
"Lambsquarters"

CONTENTS

Giới thiệu	
Điều cơ bản	
Có độc hay không ?.....	
Chu kỳ kỳ diệu và các bộ phận của cây	
Cách thu hoạch và chế biến thực vật ăn được.	
Mẫu tin.	
Tự trồng cây.	
Thuật ngữ thực vật	
Thực vật làm thực phẩm.	
Quả mọng.....	
Thảo dược	
Hoa.....	
Hoa ô.....	
Hoa giống Hoa cúc.....	
Hoa giống Bồ công anh.....	
Cỏ.....	
Cây.....	
Thực vật sa mạc.	
Tảo biển	
Danh sách các thực vật ăn được.....	
Danh sách thực vật không ăn được.	
Bảng hình ảnh thực vật không ăn được.....	
Thực vật sử dụng cho các tình trạng sức khỏe.....	
Thảo mộc không dùng khi mang thai.....	



Chaste
Vitex



Echinacea
Echinacea purpurea

Order ID: HEALU-175185



Thế giới kỳ diệu

GIỚI THIỆU

Mỗi sinh vật trên hành tinh đều có một mục đích. Không có thứ gọi là thực vật vô ích. Hầu hết mọi người chỉ không biết những gì thiên nhiên ban tặng cho chúng ta. Mọi người đứng trên bãi cỏ phàn nàn rằng họ không có gì để ăn, trong khi thực tế thì, nguồn năng lượng chữa bệnh dồi dào đang cố gắng phát triển ngay dưới chân và xung quanh nhà và khu phố của chúng ta, nếu ta chỉ cho nó một cơ hội. Hãy sống dựa vào các siêu thực phẩm miễn phí trong khu vực của mình. Cái mà chúng ta gọi là cỏ dại là phép màu của y học và sức khỏe. Việc tìm kiếm thức ăn hoang dã địa phương đang trở thành một cách sống mới và trường thọ thực sự.

Tại sao bạn lại mua nó trong khi bạn có thể trồng nó miễn phí và có nguồn cung cấp thực phẩm và thuốc miễn phí vô tận cho đến hết đời?

Hãy mang cây dại vào bếp của bạn!

Hữu cơ hay không - thực phẩm đó tại cửa hàng tạp hóa đã được chọn có lẽ một hoặc hai tuần trước ... hoặc thậm chí một tháng trước nếu nó đến từ New Zealand hoặc Nam Mỹ ... và dù nó đến từ đâu thì nó đã được hái chưa chín và không đạt chất lượng tối ưu nhất. Khi bạn chọn trái cây chưa chín, đó thực sự có thể là CỎ HẠI CHO SỨC KHỎE bạn. Trái cây chưa chín có thể gây độc cho cơ thể vì các chất ức chế enzyme và đồng tố độc hại bảo vệ cây khỏi sâu bệnh và động vật cho đến khi chín và sẵn sàng để ăn. Đây là cách tự nhiên để bảo vệ trái cây cho đến khi sẵn sàng sử dụng. Ngoài ra, khi mà bạn được chọn

một loại cây, trái cây hoặc rau, thì loại đó đã bắt đầu chết và mất đi sức sống. Hầu hết các hợp chất tinh tế dễ bay hơi tiêu tan trong vòng 15 phút đầu tiên. "Sinh lực" của thực vật rời khỏi cơ thể - giống như khi con người ngừng thở - bạn chỉ còn chưa đầy 15 phút. Khi chọn một loại cây thì nó có thể mất một nửa hàm lượng vitamin trong vòng một hoặc hai giờ đầu tiên.

Nếu bạn muốn thực sự khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, bạn cần ăn những thứ vẫn còn SỰ SỐNG trong đó. Lấy một gợi ý từ động vật ... chúng ăn ngay trên cây hoặc bụi rậm. Không gì có thể so sánh với việc ăn trái cây tươi, rau củ và rau xanh trong khi chúng vẫn tràn đầy sức sống. Làm thế nào để bạn có được điều này? Hãy ăn ngay tại chỗ. Hãy trồng cây lương thực của riêng mình. Hãy ăn những thứ hoang dã mọc xung quanh bạn. Những loại cỏ dại đó tốt hơn cho bạn gấp 100 lần so với bất cứ thứ gì bạn mua ở cửa hàng tạp hóa. Một số thực phẩm chữa bệnh và hoàn chỉnh nhất trên hành tinh là bồ công anh, rêu, cây tâm ma và các loại cỏ dại phổ biến khác. Chúng ở đó vì một lý do. Chúng là MÓN QUÀ của Tự nhiên / Chúa trời giành cho chúng ta, không phải là thứ để xem thường. Chúng là cứu tinh của chúng ta.

Từ những ngọn núi đến sa mạc đến những bãi đậu xe ở ngoại ô và những con hẻm nhỏ, ở khắp mọi nơi đều có thức ăn miễn phí. Từ Canada đến sa mạc Arizona, từ Maryland đến Las Vegas, từ Đức đến Úc đến Iceland, có thức ăn và thuốc miễn phí mọc khắp nơi xung quanh chúng ta.

Hãy chia sẻ tình yêu và niềm tin với thiên nhiên.

Cái mà chúng ta gọi là thực vật độc hại thì không phải là thực vật xấu. Chúng thực sự là một số cây chữa bệnh mạnh nhất, nhưng chúng ta cần biết cách sử dụng chúng. "Tinh được" của chúng rất mạnh và tập trung, nên chúng ta không thể sử dụng trực tiếp. Một số loại rất mạnh, chúng ta có thể chết khi chỉ ăn một miếng. Nhưng nếu được sử dụng đúng cách, chúng có thể cứu mạng sống. Ví dụ, *pudofillumtoxin* là một phương pháp điều trị ung thư rất hiệu quả (đặc biệt là ung thư vú) được làm từ cây tùng Savin Junipers (một loại cây có độc). Lá từ cây thủy tùng cũng là loại độc hại nhưng có chứa *taxol*, khi được chế biến, được sử dụng để sản xuất Tamoxifen, một loại thuốc trị ung thư. Tất cả các loại thuốc, bằng cách này hay cách khác, đều có nguồn gốc từ thực vật, thảo mộc và các chất tự nhiên. Các loại thuốc chính được sử dụng để điều trị bệnh bạch cầu và u lympho là *Vingtristine* và *Emblastine* - có nguồn gốc từ một loại cây - (Cây dừa cạn). Chúng có tác dụng để ngăn chặn việc điều trị ung thư hơn là thúc đẩy chữa bệnh vì nhiều loại cây chữa bệnh không thể tổng hợp và không được cấp bằng sáng chế, vì vậy các công ty dược phẩm đã xếp xó các phương pháp chữa bệnh này vì không có cách nào kiếm tiền từ nó.



Một ví dụ khác là Balsam-apple, một phiên bản dưa chuột hoang dã có chứa một chất rất mạnh được sử dụng để chống lại các khối u khi sử dụng đúng cách. Nó cực kỳ mạnh dù chỉ một phần triệu. Một ví dụ khác là Trúc đào, một loại nguyên liệu rất độc, nhưng nếu được điều chế đúng cách qua nhiều bước, được sử dụng để điều trị ung thư, nhưng đòi hỏi phải có người biết cách làm.

Vì vậy, trong cuốn sách của tôi, “độc hại” có nghĩa là thuốc siêu mạnh chỉ có thể được chạm vào bởi những bậc thầy biết họ đang làm gì. Chết tiệt, thậm chí nước có thể gây chết người nếu chúng ta uống quá nhiều. (được gọi là “chết đuối”).

Nhưng đối với người bình thường, tốt nhất là sống với những cây thông thường mà bạn có thể hái và ăn ngay. Cuốn sách này được tạo ra để bắt đầu với những loại cây phổ biến nhất. Hãy nghiên cứu cuốn sách này và xem bộ video dvd. Để biết những cái nào tốt, và những cái nào cần tránh.

Trúc đào, Cây cần độc, Foxglove và Savin Juniper là những ví dụ về cây độc - chúng là nguồn glycoside cho tim. Nếu bạn không chắc chắn về một loại cây nào đó, thì tốt nhất là hãy để nó yên. Có rất nhiều loài cây đủ “an toàn” để bạn ăn uống và khỏe mạnh suốt đời. Nhiều người đã tự mình giải quyết và nhận ra thiên nhiên có mọi thứ chúng ta cần.

Nhiều loại thảo mộc tự nhiên hoạt động tốt hoặc nhanh hơn thuốc. GỪNG tác dụng nhanh hơn trong việc ngăn ngừa say tàu xe hoặc buồn nôn hơn Dramamine.

Có những loại thảo mộc có thể ngăn chặn andigenesis - đó là những gì các tế bào ung thư sử dụng để xâm nhập vào nguồn cung cấp máu chính và tự ăn.

LÁ CÂY TẮM MA ngăn chặn chu trình axit lactic mà về bản chất là các tế bào ung thư.

YUCCA chứa phytoestrogen chống lại estrogen làm tăng tốc độ phát triển của ung thư.

CHAPARRAL có các chất ức chế phân bào có to, giúp ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia.

Tự nhiên là nhà thuốc, là cửa hàng tạp hóa và là trả lời cho hầu hết mọi vấn đề bạn có thể gặp phải trong cuộc sống. Chỉ cần nghiên cứu nó và học hỏi.

BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ CÓ SỨC KHỎE- DỪNG NHỮNG VIỆC XẤU

Cắt bỏ các chất kích thích và đường vì chúng đốt cháy tuyến thượng thận và làm suy yếu hệ thống miễn dịch, cuối cùng có thể dẫn đến ung thư. Đường, tinh bột có tinh bột (bánh mì, ngũ cốc nướng, v.v.) và rượu đều biến thành đường trong cơ thể bạn để nuôi mầm bệnh. (vi khuẩn, vi rút, nấm men, nấm, ký sinh trùng)

BƯỚC THỨ HAI LÀ LÀM SẠCH CƠ THỂ VÀ CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Bạn không thể đặt xăng tốt vào một chiếc xe bị rỉ sét và mong nó hoạt động tốt. Làm sạch nghiêm túc là điều bắt buộc để có sức khỏe. Bạn có thể đọc thêm về phương pháp chữa lành tự nhiên thực sự trong cuốn sách "Heal Yourself 101".

BƯỚC 3 - CHỈ GIỮ NHỮNG ĐIỀU TỐT TỰ NHIÊN TRỞ LẠI

Đó là nguồn gốc mà cuốn sách này ra đời. Thực phẩm và thuốc đáng lẽ không tốn nhiều tiền. Trên thực tế, nó không tốn đồng nào nếu bạn biết tìm ở đâu. Câu trả lời là tất cả xung quanh chúng ta. Các loại thảo mộc không thực sự yếu hơn dược phẩm. Nhiều loại trong số chúng còn mạnh hơn và tốt hơn cho bạn mà không gây ra tác dụng phụ không mong muốn.

Thảo dược chậm tác dụng hơn thuốc, nhưng chúng tồn tại lâu hơn nhiều trong thời gian dài. Chúng làm việc ở cấp độ sâu hơn nhiều để giải quyết vấn đề, không chỉ che giấu các triệu chứng như thuốc. Chúng có nhiều tác dụng. Bạn có thể cảm nhận thấy tiến triển thường trong vòng một tuần. Hãy hi vọng mất khoảng một tháng chữa lành trên tỷ lệ mỗi năm bạn bị bệnh.

Nhịn ăn (không có thức ăn, chỉ có nước và nước ép rau quả) là một cách nhanh chóng để phục hồi sức khỏe. Liệu pháp thảo dược sẽ tác dụng chậm hơn và nhẹ hơn nếu không nhịn ăn. Tuy nhiên, có thể cảm nhận thấy yếu một khi các chất độc bệnh được giải phóng vào máu để được tuôn ra. Sức mạnh sẽ trở lại trong thời gian ngắn khi quá trình này kết thúc. Việc dọn dẹp được tăng tốc đáng kể bằng phương pháp thảo thực, như được mô tả trong cuốn sách Heal Yourself 101.

CÁC LOẠI CÂY ĐẠI PHỔ BIẾN

Điều thú vị là, nhiều cây hoang dã có lợi nhất lại bị nông dân ghét vì những cây dại này mạnh hơn và phát triển nhanh hơn cây trồng, do đó

chiếm lĩnh các cánh đồng. Các cây dại không chỉ cứng hơn và chịu được sự thay đổi của nhiệt độ và điều kiện môi trường, mà trở trêu là chúng lại nhiều dinh dưỡng hơn nhiều lần so với bất cứ thứ gì nông dân trồng. Tuy nhiên, chúng ta đã tốn rất nhiều nỗ lực và tiền bạc để trồng những cây yếu hơn, ít dinh dưỡng hơn làm nguồn thức ăn, và cuối cùng kết quả là, chúng ta trở nên yếu hơn và gặp nhiều vấn đề về sức khỏe hơn. Chúng tôi thích trái cây và các loại cây vườn tiêu chuẩn vì chúng có vị ngọt hơn. Nhưng điều này không có nghĩa là khỏe mạnh hơn. Chúng ta cần bắt đầu đánh giá cao và tiêu thụ những loại sống sót kiên cường hơn, cung cấp miễn phí với lợi ích lớn hơn nhiều và không cần nỗ lực nào để nhóm chúng lại. Chúng ta càng hái chúng, chúng càng phát triển! Đây là thực phẩm và thuốc miễn phí.

CÂY DẠI NGÀY Càng MẠNH HƠN

Điều làm cho thực vật hoang dã mạnh hơn cây trồng trong vườn hoặc nông trại là những áp lực của thiên nhiên - chúng không được tưới nước mỗi ngày, nhiệt độ có thể thay đổi từ rất nóng đến rất lạnh - điều này thực sự rất khắc nghiệt với cây cối. Ví dụ, nếu bạn muốn làm cho hạt tiêu nóng hơn và cay hơn, bạn tưới nước, sau đó để cho nó khô và héo, tập trung các loại dầu sau đó tưới nước, sau đó để héo đi những áp lực đó khiến chúng cô đặc tinh dầu và trở nên nóng hơn và cay hơn. Tương tự với dưa hấu - nếu bạn tưới nước, héo, tưới nước, héo, v.v., nó sẽ cô đặc hàm lượng đường làm cho nó ngọt hơn. Trong tự nhiên, thực vật phải chịu hạn hán, nhiệt độ rất cao và thấp, gió lớn, côn trùng tấn công. Tất cả những căng thẳng này làm cho cây sản xuất nhiều chất hóa học và các thành phần hoạt tính mà chúng ta thực sự cố gắng để có được. Do đó, thực vật hoang dã không chỉ sạch hơn thực vật hữu cơ (vì chúng không bị tưới bởi nước thành phố đầy hóa chất ô nhiễm), mà còn mạnh hơn. Thực vật hoang dã mọc rễ đôi khi sâu xuống tận 60 mét (!) vào những khu vực con người chưa bao giờ chạm tới, nơi khoáng chất và dinh dưỡng siêu giàu, làm cho những cây này siêu giàu năng lượng và dinh dưỡng. Mặt khác, cây nông nghiệp, được trồng trong đất đã cạn kiệt trong một trăm năm qua với rất ít dinh dưỡng còn lại trong đất.





Cucumber
Cucumis sativus

CÂY VƯỜN

Như đã nói, có rất nhiều lợi ích khi trồng thực phẩm và thuốc cho riêng mình. Rõ ràng là bạn có thể kiểm soát tốt hơn và biết bạn đang có gì.

CÂY HÀNG NĂM VÀ CÂY LÂU NĂM

Cây hàng năm là cây trồng một lần và phải trồng lại hàng năm. Hầu hết các cây thực phẩm mọi người ăn là hàng năm. Rễ của chúng chỉ đi xuống chưa tới một mét và chúng có vòng đời rất ngắn. Nếu chúng ta chỉ ăn những thứ này, chúng ta có tuổi thọ ngắn, hoặc người ta nói vậy.

Cây lâu năm là loại cây luôn phát triển năm này qua năm khác - chúng ta cần ăn nhiều hơn những thứ này. Không cần trồng lại. Thường thì cây lâu năm đã có sẵn thức ăn để ăn vào đầu mùa xuân. Rễ cây lâu năm đi xuống rất sâu, và chúng có tuổi thọ thường dài hơn chúng ta rất nhiều. Nếu chúng ta ăn chúng, tuổi thọ của chúng ta tăng lên. Rễ càng đi sâu, càng nhiều khoáng chất và chất dinh dưỡng mà cây mang lại từ sâu trong lòng đất. Thực phẩm càng phong phú và bổ dưỡng hơn. Cây lâu năm mang lại nhiều khoáng chất vì lượng từ sâu trong lòng đất mà cây hàng năm không có và thiếu.

Khoảng 95% thực vật trên hành tinh là cây lâu năm, nhưng chế độ ăn uống của chúng ta ngày càng nhiều cây hàng năm - ngũ cốc, hạt, rau ở cửa hàng tạp hóa (dưa chuột, cà chua, ớt, v.v.) Shantree Kacera của Trung tâm Living Centre từ Ontario Canada có giả thuyết cho rằng nếu chúng ta ăn nhiều cây hàng năm, chúng ta bắt đầu suy nghĩ ngắn hạn và nếu chúng ta ăn nhiều cây lâu năm, ăn sâu hơn vào đất, thì chúng ta cũng càng suy nghĩ kỹ hơn, với tầm nhìn dài hạn hơn. Tốn quá nhiều năng lượng mỗi năm để cày xới đất nông nghiệp vì người ta trồng cây hàng năm. Với cây lâu năm, họ sẽ không phải làm điều đó. Tất cả các cây (bao gồm cả cây ăn quả), đại hoàng, măng tây, hạt là ví dụ của cây lâu năm.

Cây hàng năm làm cạn kiệt đất và bạn phải tiếp tục bổ sung mọi thứ vào đất. Cây lâu năm xây dựng đất vì chúng mang chất dinh dưỡng lên từ sâu trong lòng đất.

Người thời trước có chế độ ăn uống đa dạng hơn, mặc dù thực tế họ không có xe lửa, xe tải, tàu và máy bay để vận chuyển thực phẩm từ khắp nơi trên thế giới. Lựa chọn thực phẩm của chúng ta càng hạn chế, suy nghĩ của chúng ta càng hạn chế, chúng ta càng trở nên hẹp hòi hơn, ông Chairee nói.

NHỮNG THỨ CƠ BẢN

Bất kể bạn đang ở vùng khí hậu nào, luôn có ít nhất 100-200 "siêu thực phẩm" tại chỗ đang phát triển ngay tại khu vực của bạn. Thật thú vị khi học hỏi sự đa dạng của các loài phát triển trong khu vực. Bạn không cần phải học tất cả chúng cùng một lúc. Đơn giản chỉ cần từng bước một, mỗi lần một loài cây nếu bạn muốn.

Một nguyên tắc chung cho hầu hết các loại cây là rễ có nhiều khoáng

chất và mật độ dinh dưỡng, nhưng lá có nhiều vitamin hơn. Hầu hết các vitamin có trong lá và quả, trong khi rễ chủ yếu là tinh bột. Rau xanh là những gì bạn muốn vào mùa xuân, mùa hè và mùa thu. Rễ là thứ bạn muốn nhiều hơn trong thời tiết lạnh hơn vì các khoáng chất giúp cơ thể chúng ta dẻo dai hơn trước sự khắc nghiệt của mùa đông lạnh giá.

Lá càng non tập trung càng nhiều ở ngọn. Tất cả năng lượng đi vào sản xuất hoa và trái cây. Một khi điều đó đã xảy ra, lá có rất ít giá trị dinh dưỡng. Do đó rau mầm là loại thực phẩm bổ dưỡng nhất. Hãy nhớ- ăn lá non bất cứ khi nào có thể.

Trồng rau xanh cho riêng mình từ rau mầm để có một nguồn thực phẩm vô tận trong mùa đông.

Lá của nhiều loại quả mọng như quả việt quất, quả blackberry, quả raspberry, quả lý chua, quả mận gai, v.v., có giá trị dinh dưỡng rất cao, bao gồm cả các thành phần mà các loại quả mọng thậm chí không có. Nhiều loại lá đã được tìm thấy có phẩm chất chống ung thư, đặc biệt là lá cây lý chua đen.

Cây dại có nhiều hạt hơn so với cây nông nghiệp được trồng bởi vì cây dại có nhiều sinh lực hơn. Ăn chúng và có thêm sức sống bản thân. Thực vật hoang dã có mật độ dinh dưỡng cao hơn nhiều so với thực phẩm hữu cơ. Vì mật độ dinh dưỡng của thực vật hoang dã rất lớn, bạn cần tiêu thụ ít hơn so với thực phẩm bình thường.

Cây càng có nhiều hạt - khả năng sinh sản càng cao. Những loài cây “không hạt” giống như một trò đùa. Hãy tránh chúng, trừ khi bạn muốn trở thành không hạt.

Rừng có loại đất giàu nhất tạo ra "siêu thực phẩm" bởi vì cây tạo ra những chiếc lá, lá rơi xuống đất và chuyển thành phân / mùn làm cho đất rất giàu dinh dưỡng, đôi khi dày 60 cm. Đất càng tốt, cây càng tốt. Cây càng giàu dưỡng chất thì đất càng giàu hơn khi chúng bị phân hủy và chu kỳ tiếp tục. Đây là thiết kế của thiên nhiên. Chất dinh dưỡng là yếu nhất nơi mặt đất lộ ra (như trang trại và các khu vườn điển hình), và giàu nhất nơi đất được che phủ.

Để làm nguồn thực phẩm, bạn không thể đi khác với một cây bản địa, vì dù sao chúng cũng phát triển ở đó. Chúng được phát triển phù hợp với khí hậu ở đó.

Đối với những gì để ăn trong những tháng mùa đông tuyết lạnh, hãy xem bộ DVD của tôi “Free Living 101”, theo sau người thợ rèn người Canada Garry Tibbo khi anh ấy giải thích nó dễ dàng như thế nào. Và đọc những cuốn sách “The Winter Harvest Handbook” và “Four Season Harvest” của Eliot Coleman về việc ăn rau xanh tươi vào mùa đông. Anne Wigmore, nổi tiếng với các liệu pháp cỏ lúa mì và Viện Sức khỏe Hippocrates, đã tự trồng thực phẩm trong nhà ở Boston trong suốt mùa đông trong nhiều năm.

Một công ty có tên Edible Landscaping có thể vận chuyển những cây phát triển tuyệt vời trong chậu để người dân thành phố trồng trong nhà hoặc trên ban công. Những cây như quả việt quất, chuối, chanh

v.v ... phát triển tốt trong nhà!

Nhiều loại cây đặc trưng trong cuốn sách này là từ đó. Trang web của chúng là www.EdibleLandscaping.com.

Ăn càng sớm càng tốt từ lúc hái. Sau 15 phút, hơn một nửa số chất dinh dưỡng dễ bay hơi đã biến mất khỏi cây! Điều đó thật đáng sợ, hãy xem sản phẩm trong các cửa hàng tạp hóa đã được hái bao lâu.

Rau xanh có chất diệp lục giúp loại bỏ bất kỳ loại độc tố nào chúng ta có thể lưu trữ trong các tế bào mỡ và loại bỏ nó qua nước tiểu, nhưng chúng ta cũng nhận được oxy lỏng vào hệ thống tuần hoàn, làm sạch toàn bộ cơ thể, giúp chúng ta phát triển tự nhiên.

LIỆU NÓ CÓ ĐỘC KHÔNG?

Hãy bắt đầu với những cây bạn hoàn toàn biết là ôn, và sau đó học theo cách đó. Cuốn sách này và bộ DVD về Thực phẩm và Thuốc miễn phí là một khởi đầu tuyệt vời về các loại cây cơ bản, cùng với bộ DVD Free Living 101 . Những điều này là đủ sống suốt đời.

Nếu bạn không biết cây có độc / độc hay không,

1. Đọc cuốn sách này,
2. Hỏi một chuyên gia địa phương ***
3. Kiểm tra trên mạng, 3 nguồn có uy tín, không liên quan tới nhau.
4. Xem và nghiên cứu loài thực vật đó

Nghiên cứu và học tập là vì nhiều lý do. Nhiều người rất phấn khích lúc đầu, họ thấy những gì họ muốn thấy. Họ làm cho cây phù hợp với mô tả trong tâm trí của họ. Điều này khá phổ biến đối với mọi người trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm các mối quan hệ của con người, cuối cùng có thể kết thúc trong thảm họa và vỡ mộng. Họ không nhận thấy những gì thực sự ở đó.

Mọi người cần một cách nhìn mới về cuộc sống, ... theo cách vốn có của nó.

Và nghiên cứu thực vật để xem chim và ong có ăn nó không vì chim và ong thường không ăn chất độc, chúng đã nghiên cứu về cây này nhiều hơn bạn. Điều tương tự với giun - chúng không thích chất độc, vì vậy nếu trái cây có bọ và giun, đó là một dấu hiệu khá tốt là thứ đó có thể ăn được. (Không phải lúc nào cũng vậy, vì một số động vật và bọ đã phát triển khả năng kháng một số chất nhất định). Động vật rất thông minh. Hãy xem chúng. Chúng có thể không biết những thứ nhân tạo nào độc hại, nhưng chúng hòa hợp với thiên nhiên hơn chúng ta.

Một số cây có bộ phận ăn được và bộ phận có độc trên cùng một cây, ví dụ, quả có thể tốt và lá có độc, vì vậy hãy tìm hiểu trước.

Một số thứ có thể có vị ngon nhưng lại không liên quan gì tới việc nó có ăn được hay không. Cây thủy tùng có hương vị tuyệt vời nhưng sẽ làm ngưng tim của bạn. Cần độc có vị ngon nhưng giết chết người trong vòng 15 phút.

ĐỪNG SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY LÀ NGUỒN TÀI LIỆU DUY NHẤT CHO BẠN

ĐÓ CHỈ LÀ ĐIỂM BẮT ĐẦU

ĐỪNG CHỈ ĐÁNH GIÁ BẰNG HÌNH ẢNH!

Tôi không thể liệt kê tất cả các đặc tính của từng loại cây, nếu không sẽ chỉ có năm cây trong cuốn sách này. Đây thực sự chỉ là một điểm khởi đầu. Kiểm tra và kiểm tra lần nữa trên internet, cộng với hỏi chuyên gia địa phương. Nhiều cây trông giống như những cây trước đó. Nhưng sau một thời gian bạn bắt đầu nhận ra sự khác biệt. Hãy nhớ rằng - mọi người thấy những gì họ muốn thấy, vì vậy hãy cẩn thận! Bình tĩnh nào.

Ngay cả khi một loại cây không gây độc cho người khác, thì cơ thể mỗi người vẫn có thể phản ứng khác nhau. Đầu tiên, chỉ đi những bước chậm rãi trước khi chạy.

Một vài hướng dẫn chung - không bao giờ ăn quả mọng trắng và rất thận trọng với những cây có nhựa trắng - chắc chắn nghiên cứu thêm về những thứ đó !!!

Tránh chồi màu tím hoặc đỏ (mới phát triển)

Hãy thận trọng với những cây mọc gần nước hoặc những khu vực rất ẩm ướt.

Đừng ăn bất kỳ loại cây, lá hoặc trái cây nào đang bắt đầu hư hỏng hoặc có dấu hiệu nấm mốc hoặc nấm vì một số loại nấm này có thể khá độc.

Tránh thực vật có mùi giống như hạnh nhân vì đây có thể là dấu hiệu của các hợp chất cyanua cao.

Bạn có biết quả goji chín mọng trong các loại cây thuộc họ cà không? Bạn có biết rằng xoài và hạt điều thuộc họ cây thường xuân độc không?

Điều đó không có nghĩa là chúng có độc, nhưng đó là một sự thật thú vị.

Một số loại thực vật có nhiều axit oxalic, như cải xoăn, oxalis, Rau sam, cây chứt chít, v.v ... Oxalate không phải là vấn đề đối với người khỏe mạnh (như những người ăn kiêng bằng thực phẩm raw) nhưng có thể gây khó khăn cho thận và khớp của người không khỏe có vấn đề về thận. Axit oxalic có thể được loại bỏ bằng cách làm nóng, hấp hoặc sấy khô (khử nước) cho cây. Ngoài ra, nếu bạn ăn đủ loại thực phẩm tự nhiên tốt cho sức khỏe, oxalate sẽ không còn là vấn đề đáng lo ngại.

Tránh tất cả các loại nấm rơm và nấm mốc trừ khi bạn hoàn toàn biết những gì bạn đang làm. Không bao giờ ăn những cây nấm nhỏ màu nâu. Tôi sẽ không nói về nấm rơm hoặc nấm mốc trong cuốn sách này.

Ăn những thứ khi bụng đói sẽ luôn có tác dụng hơn so với khi trộn với các thực phẩm khác.

Một số thực vật là độc khi để tươi, nhưng không có độc khi được đun nóng như pha trà, hấp, khử nước hoặc nấu chín. Một số cây phải được nấu chín, đổ nước ra, sau đó nấu lại, đổ nước ra, đôi khi làm tới 3 lần trước có thể ăn được.

THỬ NGHIỆM CÁC LOẠI CÂY LẠ

Nếu bạn không thể tìm thấy bất kỳ thông tin nào trên internet và không có chuyên gia địa phương và bạn không biết chắc chắn cây có ăn được hay không, bạn cần phải cho phép một ngày để thử nghiệm. Điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn. Hãy chắc chắn kiểm tra các bộ phận khác nhau của cây riêng biệt (lá, hoa, quả, thân, rễ).

Không ăn bất cứ thứ gì trong nửa ngày trước khi thử nghiệm. Nước thì được. Để một lượng nhỏ ở mép ngoài môi của bạn để xem nó có gây ngứa hay bỏng không. Nếu không có phản ứng, đặt trên lưỡi trong 15 phút. Không nuốt. Nếu ồm, bắt đầu nhai (không nuốt) trong 15 phút và theo dõi tình trạng nóng rát, ngứa, châm chích, tê hoặc kích ứng. Nếu ồm, nuốt và xem hiệu ứng. Không ăn bất cứ thứ gì khác trong vài giờ. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy kỳ lạ, hãy ấn ngón tay vào lưỡi và làm cho mình nôn ra, sau đó uống nhiều nước. Nếu phản ứng trở nên xấu, hãy lấy than củi và tìm sự giúp đỡ. Nếu vẫn ồm, hãy uống vài muỗng và đợi đến ngày hôm sau. Nếu vẫn ồm, hãy dùng nhiều hơn và nhiều hơn nữa cho đến khi bạn chắc chắn mọi thứ đều ổn. Nếu bạn chết thì đừng theo Tôi. Tôi đã cảnh báo bạn không nên ăn các loại cây lạ :-). Luôn kiểm tra sách và internet trước. Làm theo những người bạn biết.

HÃY NHỚ RẰNG – MỖI NGƯỜI SẼ PHẢN ỨNG KHÁC NHAU

QUAN TRỌNG- NẾU BẠN CÓ ĐỘNG VẬT HOẶC THÚ CỪNG-

Nhiều loại thực vật tốt cho con người nhưng quá mạnh đối với động vật, do đó gây độc hoặc gây tử vong cho chúng, vì vậy đừng ép thú cưng của bạn ăn thứ gì đó chỉ vì nó có tác dụng với bạn.

Và rõ ràng là đừng ăn hoa từ cửa hàng hoa. (hóa chất)

THẢO MỘC ĐẮNG

Có nhiều thực vật trong tự nhiên có vị đắng. Đó là mục đích - không phải để ngăn cản bạn ăn chúng, mà bởi vì chúng ta cần chúng, đặc biệt là để làm sạch gan (bộ lọc cơ thể và cơ quan lớn nhất của chúng ta) và toàn bộ hệ thống tiêu hóa. Các loại thảo mộc đắng hoặc các chất tự nhiên có vị đắng thúc giục cơ thể tiết ra mật và axit clohydric (dạ dày). Chúng làm săn chắc các cơ của đường tiêu hóa, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và giúp cơ thể tổng bỏ chất thải. Chúng giúp tăng cường khả năng miễn dịch, kháng thể và giúp hệ thống tiêu hóa của chúng ta chống lại nhiễm trùng. Thuốc đắng rất tốt cho bệnh viêm ruột (IBS), táo bón, các vấn đề về gan, năng lượng thấp. Dùng những thứ đắng trước bữa ăn để có hiệu quả tốt nhất. CHÚNG TA CẦN

THẢO DƯỢC ĐẮNG. Bạn càng chấp nhận sự thật này, bạn sẽ càng khỏe mạnh. Bạn càng tiêu thụ nhiều thứ cay đắng, bạn càng bớt cay đắng.

Ví dụ về các loại thuốc đắng là thuốc đắng Thụy Điển, rễ nho Oregon, rễ cây khổ sâm, lá cây ngải, lá atisô, cây nho, bồ công anh, phan tả diệp, cây bạch chỉ, vỏ chanh, củ nghệ, thảo quả, quả schizandra, quả bách xù, hoa long đờm.

"



Hầu hết mọi người tránh thực phẩm đắng và chỉ thích ăn ngọt. Đây là một cách ăn uống không cân bằng, không tự nhiên và dẫn đến tất cả các loại vấn đề sức khỏe. Các mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, nấm mốc, nấm men, ung thư, v.v.) thích đường và ghét thuốc đắng. Động vật hoang dã tự nhiên ăn một lượng lớn thực phẩm đắng. Thực phẩm đắng tuyệt vời cho người trầm cảm. "Nếu bạn cay đắng, hãy ăn thực phẩm đắng"

VỀ CÁC LOẠI CÂY TRONG SÁCH NÀY

Tôi không thể chỉ cho bạn hết tất cả các loại cây ngoài kia, vì vậy tôi đã chọn những cây phổ biến nhất trên khắp thế giới. Với những cây trong cuốn sách này, bạn có thể sống phần đời còn lại tự do, không gặp vấn đề gì.

Tôi cũng sẽ không đề cập đến vùng nào của thế giới có những cây này, bởi vì hạt giống đang được phân tán trên toàn cầu nhờ khách du lịch, và thực vật đang xuất hiện ở những khu vực mà chúng chưa từng có trước đây. Thế giới đang trở thành một!

Tôi đã chia cuốn sách thành các loại HÌNH ẢNH cơ bản - Thảo dược, Thực phẩm, Quả mọng, Hoa, Hoa hình dù, Hoa giống như Bồ công anh, Hoa như hoa cúc, Cỏ, Cây, Sa mạc, Rong biển. Tôi thiết kế như thế này để tiếp cận trực quan dễ dàng nhanh chóng, không chia theo chức năng. Ví dụ, mặc dù Echinacea nổi tiếng là thảo dược chữa bệnh, nhưng tôi đặt nó trong danh mục Hoa vì về mặt trực quan, nó chủ yếu là một loài hoa và nếu ai đó nhìn thấy loài hoa màu hồng thú vị này lần đầu tiên trong tự nhiên và không biết nó là gì, họ sẽ nhìn vào danh mục hoa. Danh mục Hoa hình dù được thiết kế nói về các loài thực vật quan trọng hữu ích trông giống như cây độc cần. Tất cả các loại cây đều có mục đích, vì vậy hãy nhớ rằng hoa, cây và cỏ có đặc tính chữa bệnh mạnh mẽ giống như thảo dược. Danh mục "Thực phẩm" là các loại thực vật nói chung đủ an toàn để đồ đầy bát và sử dụng trong bữa ăn. Danh mục "Thảo dược" là một hỗn hợp của nhiều loại thực vật và

cách sử dụng, thường được khuyến dùng dưới dạng trà hoặc bột, hoặc với số lượng nhỏ hơn.

VÒNG TRÒN KỶ DIỆU VÀ CÁC BỘ PHẬN CỦA CÂY

Trong số các bạn không biết gì về thực vật, thì những điều cơ bản nói chung là như thế này (không phải lúc nào cũng vậy, nhưng phần lớn) ... phân dinh dưỡng nhất của cây là “chồi non”. Đây là khi cây còn nhỏ và đang nhú chồi ra khỏi mặt đất dưới ánh sáng mặt trời. Phần nhỏ bé non mềm này có tất cả mọi thứ nó cần để xây dựng toàn bộ cái cây. Nó đầy sức sống, ý chí, hứng thú, lạc quan và sức mạnh ngày càng tăng. Rau mầm có nhiều dinh dưỡng hơn bất kỳ giai đoạn nào khác của cây. Các tế bào rất mềm và dễ uốn nên chúng có thể di chuyển và vươn lên bầu trời, không cứng như vỏ cây cổ thụ hoặc một số người trưởng thành:-) OK, vì vậy, mầm cây non và xanh và linh hoạt, vươn lên mãi. Nó tạo ra các LÁ CÂY là các bộ thu năng lượng mặt trời, (các tấm pin mặt trời) chuyển đổi ánh sáng mặt trời thành năng lượng thực vật tạo ra chất diệp lục và cung cấp cho cây năng lượng cần thiết để kéo các khoáng chất từ mặt đất và chung cất chúng thành nguyên liệu thực vật để phát triển mạnh hơn. Nụ bắt đầu xuất hiện. Những cái này rất bổ dưỡng trước khi chúng nở ra hoa.

Sau đó, khi các cây bước vào tuổi thiếu niên và ra HOA. Đây là giai đoạn đẹp ... thời kỳ thu hút. Thực tế có những cây đực và cây cái. Cây đực sản xuất phấn hoa để .. à ... ừm ... làm cho cây cái hạnh phúc. Phấn hoa này chứa đầy hoóc môn thực vật (sterol) cũng tốt cho con người chúng ta trong bộ phận hoóc môn. Hãy tìm hiểu về người được rắc phấn hoa thông! Một số thực vật tự thụ phấn, trong khi một số khác yêu cầu ong, côn trùng, động vật và gió để mang phấn hoa giữa hai giới. Nhiều, rất nhiều hoa có thể ăn được và làm cho món salad trông tuyệt vời hơn cả lời nói. Chỉ cần nhìn vào hoa là có sức mạnh chữa lành kỳ diệu.

Dù sao, thì cuối cùng hoa cũng trở thành QUẢ. Các cánh hoa cuối cùng rơi xuống vào đầu mùa hè, lộ ra nụ ở bên dưới. Đây là các cây trưởng thành phải nghiêm túc bắt đầu làm việc (còn gọi là có một công việc và có một mục đích trong cuộc sống). Đó là để sản xuất TRÁI CÂY.

Chính tại thời điểm này, tất cả sức mạnh của cây hiện đang chuyển sang sản xuất trái cây và hạt giống. Cây đang ở thời kỳ hoàng kim. Điều này có nghĩa là lá và thân không còn bổ dưỡng như trước. Thân cây bắt đầu cứng lại để hỗ trợ trọng lượng của quả mới. Một số người cắt tỉa cây trước khi sản xuất hạt giống vì vậy dinh dưỡng vẫn ở trong lá.

Quả chứa HẠT GIỐNG. Đây là khi người lớn quyết định có con. Quả chín và rơi xuống đất và thối, trở thành phân bón giúp hạt giống phát triển trong năm tới. Đây là khi “cha mẹ” chết và để lại một thừa kế cho con cái của họ để gia đình có thể tiếp tục. Sự lãng mạn buồn vui lẫn lộn của cuộc sống.

Trong khi vở diễn này đang diễn ra, có một cái mà nhiều người quên đi ... là gốc rễ! Đúng vậy, ngay cả trong mùa đông khi tất cả đường

như đã chết trên mặt đất, có những gốc rễ dưới lòng đất, cách ly khỏi những chu kỳ khắc nghiệt của cuộc sống. Những rễ này tiếp tục phát triển mạnh mẽ hơn. Vì vậy, bạn nhìn thấy bạn bè của tôi - khi tất cả dường như đã bật vô âm tín trong cuộc sống, hãy biết những gốc rễ bạn xây dựng vẫn còn đó, ngoài tầm mắt, sẵn sàng hỗ trợ thế giới với cuộc sống mới. Bạn đã đặt nền tảng. Mọi thứ đều tốt.

CÁCH THU HOẠCH VÀ CHUẨN BỊ CÁC LOẠI CÂY ĂN ĐƯỢC

Mọi người cứ hỏi tôi làm thế nào để thu hoạch và chế biến các loại thảo mộc và cây dại, giống như đó là một quá trình bí ẩn đặc biệt. Nhiều loài cây rất dễ hái, cho vào miệng và ăn, như hoa, quả và lá. Cuốn sách này ở đây để giúp chỉ cho bạn những cái nào.

Bây giờ tôi biết nhiều loại thực vật rất đắng và có lẽ bạn sẽ không muốn ăn chúng trực tiếp, và hầu hết mọi người không nhai thức ăn đủ kỹ, vì vậy bạn sẽ không giành được nhiều dinh dưỡng từ các loài cây đó. Cách tốt nhất tôi khuyên bạn là chỉ cần cho mọi thứ vào máy xay sinh tố với một thứ gì đó ngọt như nước dừa, trái cây, quả sung hoặc chà là và bất cứ thứ gì khác mà bạn có như cần tây, dưa chuột. Nguyên tắc cơ bản của máy xay sinh tố tôi sử dụng là - nửa lá xanh, nửa quả và một số chất lỏng như nước hoặc nước dừa, hoặc nước cam.

Một số thực vật là độc hại khi sống và cần phải được hấp, nấu chín, đun sôi hoặc chuẩn bị một cách đặc biệt trước. Hãy đảm bảo chắc chắn.

Một số cây có bộ phận ăn được và bộ phận không ăn được - ví dụ, trái cây và hoa có thể ăn được nhưng lá cây lại độc hại hoặc ngược lại. Luôn đảm bảo chắc chắn. Trước hết, hãy kiểm tra ba lần với từ nhiều nguồn.

Trong suốt cuốn sách tôi sẽ đề cập đến một vài gợi ý về những gì có vị ngon với một số loại cây nhất định. Cá nhân tôi thích các món ăn thuần chay raw, nhưng tôi sẽ không giới hạn chỉ từng đó vì tôi muốn cuốn sách này đến được với nhiều người nhất có thể, vì vậy họ có thể bắt đầu kết hợp các loại thực vật lành mạnh vào chế độ ăn uống của mình bất kể là gì. Đối với những người mới bắt đầu cuộc hành trình đến với sức khỏe, thật là thú vị để làm điều đó! Chào mừng bạn đến với thế giới chữa lành tuyệt vời của thiên nhiên phong phú. Tôi hy vọng bạn cũng yêu thích như tôi vậy.

SALAD

Tôi muốn nói điều rõ ràng nhất với cây ăn được là làm salad với chúng (duh) Không phải là một khái niệm khó hiểu. Một nguyên tắc may rủi là trộn rau xanh nhạt với rau xanh đắng, cay và chua, do đó, các hương vị khác nhau trộn lẫn. Thêm một số hoa và thậm chí có thể một số trái cây. Cắt lá đắng thành từng miếng nhỏ để chúng hòa quyện với vị nhẹ và hương vị không quá đắng. Cây có vị đắng là cực kỳ quan trọng bởi vì vị đắng kích hoạt dây thần kinh phế vị ở phía sau lưỡi gửi tín hiệu đến gan để đào thải ra, do đó làm sạch gan, đó là cơ quan và bộ lọc lớn nhất của cơ thể bạn. Vị đắng cũng báo hiệu sự sản



xuất axit dạ dày.

Đây là ví dụ về món salad hoa dại tuyệt vời (tôi biết vì tôi đã ăn) ... Hoa rau diếp xoăn, hoa bí ngô, hoa cà rốt hoang dã, lá oregano, hoa mù tạt, húng quế ngọt, củ tỏi, bồ công anh, cây chuối, hoa râm bụt, lát dưa chuột, vv

Để có món salad ngon lành đơn giản - hỗn hợp dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu mè rang, giấm táo, hạt tiêu đen, muối biển. Đây là thứ mà Garry và tôi yêu thích. Dầu mè rang thực sự làm tăng thêm hương vị tuyệt vời cho rau xanh.

NƯỚC ÉP VÀ SINH TỐ

Bạn có thể ép các loại cây. Điều đó thật rắc rối. Tôi thích máy xay sinh tố. Hơn nữa, bạn có được thêm chất xơ theo cách đó.

TRÀ

Ah, phương pháp phổ biến nhất để pha trà với các loại cây. Khái niệm này khá đơn giản – bỏ vào một ít nước lạnh, ấm hoặc nóng trong một lúc và uống nó. Trà lạnh hoặc ấm nhẹ sẽ tốt cho sức khỏe hơn vì nó không phá hủy các hợp chất tinh tế. Đó được gọi là “trà sắc”. Trà mặt trời (để bình trà dưới nắng) là một ví dụ khác. Đảm bảo đặt trong bình sứ, không phải nhựa. Một số cây cứng hơn đòi hỏi phải phá vỡ thành tế bào để đạt được lợi ích chữa bệnh. Hai cách để làm điều này là ném nó vào máy xay sinh tố hoặc máy xay cà phê trước, hoặc làm lạnh nó trong 30 phút, sau đó cho vào nước lạnh hoặc ấm. Trà nóng rất tốt cho việc giúp tiêu tan chất độc trong một số loại cây mạnh hơn. Bạn đã bao giờ nghe nói về trà rau diếp? Vâng. Nó đã được sử dụng trị sốt và giúp ngủ ngon.



TRÀ ESSIAC - là một công thức trà thảo dược của người Ấn Độ Ojibway (Chippewa), nổi tiếng do y tá Rene Caisse khám phá để điều trị ung thư, mới được phát hiện lại và phổ biến ngày nay. Công thức bao gồm cây me đất chua, Rễ cây ngư bàng, Đại hoàng Thổ Nhĩ Kỳ và Vỏ cây du trơn.

SÚP

Bạn cũng có thể làm súp với các loại cây. Cách tốt nhất cho sức khỏe là không đun sôi nước, nếu không bạn sẽ mất đi các enzyme có giá trị và các đặc tính chống oxy hóa. Thêm lá non vào nước mà nhiệt độ nước ấm từ 8 giờ sáng đến trưa. Lọc trà và sau đó bạn có một chất bazơ mà bạn có thể thêm tất cả các loại rau khác để nấu súp. Vì vậy, thay vì đun sôi nước trong 15 phút, bạn đang thực hiện 4 giờ ở nhiệt độ ngón tay. Điều này bảo tồn các hợp chất chữa bệnh để bay hơi.

RÓT NƯỚC NÓNG HAY HẤP

Nấu ăn hoặc đun nóng sẽ phá hủy nhiều chất dinh dưỡng trong thực phẩm, do đó bạn càng ít đun nóng thì càng tốt. Thực hiện càng nhiều chế độ ăn thực phẩm raw càng tốt. Hấp sơ theo như tôi giới thiệu, hoặc đặt cây vào lưới lọc và đổ nước nóng lên chúng, làm sạch chúng và cũng làm dịu đi một số vị đắng và oxalat. Sấy là một lựa chọn thông minh vì bạn có thể đặt nhiệt không vượt quá 48 độ C, khi các enzyme bắt đầu bị phá hủy.

LUỘC CÁC LOẠI CÂY GÂY ĐỘC

Một số loài cây có hợp chất mạnh rất độc hại nếu ăn sống, nhưng tiêu tan khi nấu chín hoặc đun sôi. Cách làm này là đun nóng cây trong nước, sau đó đổ nước ra, thêm nước mới, đun nóng lại, rút hết nước thứ hai, lại lần thứ ba, rửa sạch rồi dùng. Nếu trong một tình huống sinh tồn, điều này làm cho nó kém an toàn hơn một chút đối với một số (nhưng không phải tất cả) thực vật. Luôn luôn kiểm tra ba lần với các nguồn khác trước khi xử lý các loài cây lạ hoặc mạnh. Một số chỉ là quá mạnh (độc) nên người bình thường không thể xử lý.



SẤY KHÔ CÁC LOẠI CÂY

Phơi khô trong bong râm hoặc trong nhà, không phải trực tiếp dưới ánh mặt trời hoặc máy sấy.

BỘT

Bạn thực sự có thể sấy khô cây và giữ nó trong nhiều năm ... tuyệt vời, phải không? Bạn có thể làm khô chúng trong nhà hoặc ở một nơi râm mát bên ngoài. Không sấy khô dưới ánh sáng mặt trời trực tiếp vì điều đó phá hủy nhiều vitamin, chất chống oxy hóa và các hợp chất tinh tế. Chắc chắn, bạn có thể sử dụng máy sấy khô nhưng bạn không cần. Chỉ cần để nó khô tự nhiên trong một vài tuần, sau đó cho chúng vào máy xay cà phê để làm bột. Nếu đó là những thứ to lớn như rễ hoặc thân cây, bạn muốn đặt chúng vào máy xay Vitamix thì trước tiên hãy làm thành bột thô, sau đó cho vào máy xay cà phê để làm cho nó mịn hơn, sau đó căng nó qua lưới. Việc này rất mất thời gian đối với một số người, vì vậy đó là lý do tại sao tôi đã làm sẵn các công thức từ thảo dược để sử dụng, như công thức gan của tôi có chứa bồ công anh, cây nguru bàng, diệp hạ châu và những thứ tuyệt vời khác. Ngoài ra còn có một số loại bột dinh dưỡng thực vật hoang dã có sẵn tại www.TurtleLakeRefuge.org.

Tốt nhất không nên chỉ dùng một loại thảo mộc. Sự kết hợp của các loại thảo mộc sẽ có tác dụng tốt hơn. Tôi đã làm cho bạn với các công thức có sẵn của tôi nếu bạn không ngại pha chúng. Bạn có thể lấy chúng tại www.MarkusProducts.com. Thời gian tốt nhất để dùng dược liệu là ít nhất 20 phút trước bữa ăn vì chất béo và protein có thể ngăn chặn sự hấp thụ của nhiều hợp chất hữu ích. Bạn cũng có thể nghiền và xay bột các loại cây khô theo cách cũ với cối và chày, về cơ bản là một cối nghiền nhỏ bằng kim loại hoặc đá với một cái chày kim loại hoặc đá đập. Thực hiện theo cách này có tính trị liệu, và vì nó không sử dụng điện, nên nó là một công cụ sinh tồn tuyệt vời nếu mất điện.

DẦU

Nhiều loại cây nổi tiếng với chiết xuất dầu mạnh. Một cách đơn giản để chiết xuất dầu là luộc các loại cây (đặc biệt là hạt). Dầu sẽ tăng lên cao. Đúng vậy! Dầu thực vật. Tất nhiên nhiệt có thể làm hỏng một số yếu tố, vì vậy điều tốt nhất tiếp theo là nhấn dầu ra. Điều này đòi hỏi phải làm một số việc. Cách lành mạnh nhất, tự nhiên nhất mà không cần nhiệt là ép đá, với nhiều áp lực nặng.

TUỔI !

Nhưng cách ăn thực vật yêu thích của tôi là tươi và ngon ngọt, ngay từ mặt đất đến miệng hoặc salad hoặc sinh tố.

Có một số loại cây mà bạn không thể ăn ngay vì chúng có nhựa mạnh hoặc chúng cần được thu hoạch vào một thời điểm nhất định trong năm chứ không như những cây khác, vì vậy đó là lý do tại sao tôi làm cuốn sách và video này.

Nguyên tắc cơ bản là bắt đầu với những cây bạn biết và sau đó mở rộng nền tảng kiến thức từ đó. Ví dụ, tất cả bồ công anh và cỏ đều ăn được. Đó là một khởi đầu tuyệt vời. Cây cam quýt và cây chuối lá có ở khắp mọi nơi trên toàn thế giới và chúng là hai trong số những cây tốt nhất để ăn. Chúng cũng dễ dàng nhận ra và không có vẻ ngoài độc hại.

Để giúp bạn bắt đầu - đây là những gì tôi đã ăn bữa sáng sáng nay. Tôi chỉ đơn giản thức dậy, đi ra ngoài mỗi sáng, tôi được chào đón bởi một loại thực vật hoang dã tươi mới. Tôi ăn những bông hoa bồ công anh màu vàng ngay tại chỗ. Chúng là một trong những nguồn lecithin cao nhất trên thế giới. Sau đó, tôi hái một bó, chủ yếu là lá, một số thân và thậm chí một số rễ. Sau đó, tôi mang nó vào bên trong, rửa nhẹ, cho vào máy xay sinh tố Vitamix và thêm bất cứ thứ gì tôi có xung quanh. Hôm nay tôi đã bỏ một số quả dứa và sử dụng nước ngọt có hàm lượng kali và chất điện giải thực sự cao, và cả cần tây, dứa chuột, một số dứa cho vị ngọt và enzyme, và một số quả chà là. Mỗi ngày có một chút khác biệt dựa trên những gì tôi có xung quanh.

Làm sinh tố là tốt nhất vì nó giúp phá vỡ các thành tế bào cứng, tạo thành tất cả các chất dinh dưỡng tuyệt vời có sẵn cho cơ thể bạn sử dụng với rất ít năng lượng để tiêu hóa. Xem video tôi làm tại www.MarkusNews.com.

Việc đó thực sự không khó.

GIỚI THIỆU VỀ CHẤT CHIẾT XUẤT VÀ TINH DẦU

Tôi không thể xử lý được việc này bởi vì tôi chỉ muốn làm mọi thứ nhanh nhất và đơn giản nhất có thể. Tôi cũng tin rằng sử dụng cây ở dạng tự nhiên sẽ an toàn hơn so với phân tách và tập trung một phần của nó. Một số loại tinh dầu chẳng hạn rất nguy hiểm, đặc biệt là dùng bên trong. Chất chiết xuất thường liên quan đến rượu và tôi không bao giờ chạm vào rượu trong đời, chưa từng.

THU HOẠCH

Có một cái gì đó rất thỏa mãn khi chỉ cần chọn một thứ gì đó từ thiên nhiên và ăn nó ngay tại chỗ hoặc trong vòng vài phút. Bạn chỉ cần bỏ qua tất cả các cửa hàng và hàng ngàn năm công nghiệp và thổi phồng mọi thứ, và bạn cứ đi thẳng tới tận nguồn để thu hoạch.

Thời điểm tốt nhất để thu hoạch là vào buổi sáng, khi cây còn trẻ và vui vẻ. Đừng lo lắng quá nhiều về động vật đi tiểu ngay tại các cây của

bạn. Mặc dù nước tiểu chó có thể chứa nhiều natri có thể giết chết một số loại thực vật, nhưng nước tiểu động vật có thể hòa tan trong nước, có nghĩa là nó có thể dễ dàng được rửa sạch bằng nước. Nước tiểu cũng là một nguồn nitơ tốt cho thực vật. Bạn có thể rửa cây bằng peroxide để rửa nước tiểu động vật và khử trùng cây. Bạn cũng nên thêm peroxide vào nước mà bạn tưới cây, nó rất tốt cho chúng. Peroxit được tạo ra một cách tự nhiên khi trời mưa - sét tạo ra ozone ... khi nước (mưa) kết nối với ozone, nó tạo ra peroxide giúp khử trùng thực vật và giúp chúng tốt và khỏe mạnh. Nhiều người pha loãng peroxide, thêm nó vào nước tưới cây với lý do tương tự.

KHU VƯỜN SALAD DẠI ĂN LIỀN

Garry Tibbo sử dụng thủ thuật này để có được một mảng xanh của vườn cho mùa hè - anh ấy chỉ ném tấm nhựa màu tối hoặc ván ép trên mặt đất vào mùa xuân trong một hoặc hai tháng để tiêu diệt cỏ. Sau một tháng, anh ấy nhấc nó lên, và không có gì ngoài những cây dại mọc lên - một món salad bồ công anh và chuối mà không có cỏ. Điều này được trình bày trong bộ DVD [“Free Living 101”](#)

NHẬN ĐƯỢC NHIỀU NĂNG LƯỢNG NHẤT TỪ THẢO DƯỢC

Với hầu hết các loại thảo dược sử dụng làm thuốc, bạn sẽ không nhận được nhiều từ nó trừ khi bạn phá vỡ các thành tế bào. Ví dụ: bạn có thể cho lá bạc hà vào nước và thử pha trà từ đó, nhưng bạn sẽ không nếm được nhiều hương vị. Bạn phải làm khô hoặc đóng băng lá trước, làm nứt các thành tế bào, giúp giải phóng các thành phần. Nếu bạn đang vội, hãy cho các loại thảo mộc vào tủ đá trong khoảng nửa giờ và điều đó sẽ giúp phá vỡ các thành tế bào. Nếu bạn thực sự vội, một máy xay công suất cao sẽ giúp phá vỡ các tế bào, nhưng các tinh thể băng làm nứt các thành tế bào trong lá tươi hiệu quả hơn cả máy xay sinh tố tốc độ cao.

CHU KỲ THỰC PHẨM CỦA BẠN

Đừng ăn cùng một thứ mỗi ngày. Tốt nhất nên ăn 5 hoặc 6 ngày một tuần và sau đó cho cơ thể nghỉ ngơi một ngày một tuần. Đối với các loại thảo mộc mạnh hơn, bạn nên dùng trong vài tuần, sau đó nghỉ một tuần, sau đó ăn vài tuần, sau đó lại nghỉ một tuần.

CHUẨN BỊ THỨC ĂN BẰNG TÌNH YÊU

Khi bạn chuẩn bị thức ăn, hãy nhớ cách trình bày thực phẩm cũng quan trọng như chính thực phẩm. Đó là thể hiện của tình yêu và sự tôn trọng. Thật dễ dàng để trình bày đẹp khi bạn nhận ra có bao nhiêu bông hoa có thể ăn được và bạn bắt đầu thêm chúng vào món salad của mình. Nó làm cho bạn cảm thấy thoải mái khi nhìn vào, và khiến bạn trở nên nổi tiếng hơn với bạn bè khi họ thấy bạn trình bày tuyệt vời đến thế nào.

THỰC PHẨM MÙA ĐÔNG

Nhiều người trồng cây trong nhà hoặc thậm chí làm nhà kính (không khó để làm). Nếu bạn không muốn làm điều đó, ít nhất hãy làm điều này ... Vào cuối mùa thu, thu thập tất cả các loại rau dại có thể ăn

được, phơi khô trong bóng râm, sau đó nghiền thành bột trong máy xay sinh tố hoặc máy xay cà phê và bảo quản trong lọ để ăn suốt mùa đông dài. Cho chúng vào sinh tố hoặc thêm vào thức ăn để có hàm lượng dinh dưỡng cao. Cũng thu lượm hạt sồi vào mùa thu, làm khô chúng và đóng băng chúng.

Rất nhiều người ở miền bắc lạnh giá tự trồng các loại thảo mộc trong nhà, như cây xô thơm, thì là, húng quế, tỏi, hoa oải hương, hương thảo, nam việt quất, bao gồm cả rau mầm từ hầu hết các loại cây. Rau mầm để có thực phẩm tươi mùa đông tuyệt vời.

Quả khô là thực phẩm mùa đông tuyệt vời.

LÁT LÁ XANH SẤY KHÔ

Thu lượm lá cây du, rau bông cải xanh, rau cải ngựa, vv, ướp chúng trong một số nước sốt cay, khử nước để làm cho lát rau xanh.

Một cách dễ dàng để ăn rau xanh quanh năm của bạn! Những thứ này có sẵn tại www.TurtleLakeRefuge.org

TỰ TRỒNG CÂY

Bạn có thể tự trồng cây trong sân, trên hiên hoặc thậm chí trong nhà sau cửa sổ hoặc với một số bóng đèn quang phổ ánh sáng ban ngày - rất nhiều người sống trong các căn hộ và trong thành phố làm điều đó. Và nếu bạn đang trồng cây dại, bạn sẽ không bao giờ cạn kiệt vì chúng mọc như ... cỏ dại!

KEM ĐÁNH RĂNG TỰ NHIÊN

Phá vỡ một mảnh của cây tuyết tùng và nhai nó. Không có gì độc hại trong đó, bạn có thể nuốt nếu bạn muốn. Đánh răng với nó. Thêm nước sẽ làm cho nó nổi bọt một chút. Gỗ tuyết tùng có rất nhiều tannin, axit, vitamin c cao, tinh dầu, tuyệt vời cho lợi, sẽ không gây hại cho tiêu hóa của bạn. Tinh dầu từ cây tuyết tùng có tính kháng khuẩn và sẽ không cho phép bất kỳ vi khuẩn nào phát triển trên bàn chải đánh răng của bạn.

CHẤT NGỌT TỰ NHIÊN

Lá Stevia là một chất làm ngọt không đường tuyệt vời mà ngay cả bệnh nhân tiểu đường cũng có thể sử dụng. Nó không chỉ làm tăng lượng đường trong máu, mà còn thực sự tốt cho bạn. Rễ cam thảo ngọt hơn 15 lần so với đường. Cây phong chảy nước đường, giàu magiê. Có tất cả các loại chất làm ngọt tự nhiên như cây agave, cây box elder, chà là, atisô, cây lêkima, cây mesquite, tía tô, thông, và cây yucca / joshua. Nếu bạn có thể chạm tay vào cây mía, chỉ cần cắt một miếng và nhai nó hoặc ép nó để có nước ép. Chết tiệt, bạn thậm chí có thể sử dụng cái kẹp trong nhà để xe của bạn.

THÔNG TIN THÚ VỊ

Thông thường, những bộ phận tốt nhất của cây để ăn là những chồi, được gọi đúng bởi vì cây đó là đâm chồi lên bầu trời - nó đang phát triển rất nhanh. Đây là thời gian tốt nhất vì cây mềm và dẻo, không cứng và đắng. Các tế bào của cây phải linh hoạt để nó căng ra và phát

triển rất nhanh. Nó đầy sức sống mới và lạc quan, không khó khăn và cay đắng. Đó là lý do tại sao, ví dụ, bạn không ăn vỏ cây đen sẫm bên ngoài của cây, mà lại ăn thứ mềm màu nhạt, ẩm bên trong, thực sự là phần phát triển qua lớp vỏ cứng bên ngoài, giống như kem đánh răng được vắt qua ống. Khi nói đến thân và lá là bạn đang muốn phần tươi mới, trẻ trung, phát triển.

Trái lại, với Trái cây thì bạn lại muốn đợi cho đến khi nó chín. Nhiều loại trái cây thực sự có chứa chất độc “để xua đuổi” khiến động vật và bộ xit tránh xa cho đến khi chín, sau đó chất độc sẽ tiêu tan, cho ta biết cuối cùng cũng ăn được. Hoa đóng lại trong bóng tối, vì vậy nếu bạn hái hoa và đặt chúng trong tủ lạnh, hoa sẽ đóng lại, nhưng chúng vẫn ỏn. Tốt nhất là ăn chúng khi tươi, ngay sau khi hái.

Lá non nhỏ ngon hơn và nhiều dinh dưỡng hơn lá già cứng. Để giữ cho cây non, hãy cắt tỉa cây xuống và chúng sẽ mọc thêm nhiều lá non và cây mới.

Cây non thường không có vẻ gì giống cây trưởng thành (Giống như người :-) lá có thể trông hoàn toàn khác, vì vậy hãy chú ý.

Hãy cắt một ít hạt giống từ các cây bạn ăn, để bạn có thể trồng nhiều hơn.

Xin lưu ý rằng khi hấp hoặc nấu rau xanh, chúng sẽ giảm kích thước đáng kể, vì vậy một xô có thể co lại thành một cốc, nhưng đừng để điều đó đánh lừa bạn - cây dại đó chứa nhiều dinh dưỡng, nên sẽ không tốn nhiều để đáp ứng bạn.

NẤU NƯỚNG BẰNG ĐÁ PHẪNG

Khi cắm trại hoặc đơn giản là sống không có điện, sử dụng đá phẳng nóng để nấu ăn là một cách tự nhiên để hâm nóng thức ăn. Đun nóng một tảng đá bằng phẳng trong lửa trại cho đến khi nó nóng, sau đó sử dụng nó như một cái chảo. Tuyệt vời. Bạn thực sự có thể chiên một quả trứng theo cách đó! Nó tự nhiên hơn chảo kim loại (kim loại không độc hại, nhưng đá khoáng từ đất rất tốt).

HẠT

Cách tốt nhất để ăn ngũ cốc là làm chúng mọc mầm trước.

Các loại ngũ cốc không phải là thực phẩm cần thiết. Ngay cả các loại hạt mọc mầm cũng tạo ra chất nhầy và khiến bạn cảm giác nặng nề. Chúng rất khó tiêu hóa ở người. Chúng cũng có thể được sấy khô và nghiền thành bột. Thay vì sử dụng loại bột này làm bột để nướng bánh, sẽ có lợi cho sức khỏe hơn nhiều khi chỉ cần trộn nó trong nước hoặc sinh tố và uống. Hãy chắc chắn trộn với nước bột trước khi nuốt. Càng nhiều bột tiêu hóa thì càng tốt.

CÂY DẠI VÀ CÂY VƯỜN

Tôi đã phân loại các loài thực vật trong cuốn sách này là cây dại và cây vườn vì tất cả các loài thực vật đều là thực vật hoang dã tại một thời điểm. Ngay cả ngày nay, bạn sẽ tìm thấy măng tây, mù tạt, cà rốt, nho, v.v ... mọc trong tự nhiên (và cây "dại" mọc trong vườn của bạn

haha). Có rất nhiều sự đan xen. Chim ăn cây vườn và ị những hạt giống ra vài dặm, nơi chúng bắt đầu phát triển “hoang dã”. Mặt khác, những con bọ hoang dại đã thổi hạt vào vườn và bắt đầu tự trồng. Nó trộn lẫn khắp nơi. Hàng triệu người đi du lịch khắp nơi trên thế giới mỗi phút mỗi ngày, mang theo hạt giống trong các mũ giày của họ, v.v. và sau đó thả chúng xuống nửa vòng trái đất, nơi chúng bắt đầu phát triển.

Ai đó có thể nhổ một hạt dưa hấu ra khỏi cửa sổ xe hơi và chẳng mấy chốc, có một đám dưa hấu mọc bên lề đường giữa hư không. Hoặc lựu hoặc chà là hoặc kiwi. Ai biết.

Cũng sẽ lãng phí thời gian khi nói một loại cây đang phát triển ở nước nào hay vùng lãnh thổ nào, bởi vì một lần nữa - tất cả đều trộn lẫn với nhau. Thực vật nhiệt đới đang phát triển ở các khu vực được bảo vệ ở phía bắc và thực vật phía bắc đang xuất hiện trên sa mạc. Cũng giống như con người, thực vật đang trở thành một cộng đồng trên thế giới. Thế giới tự nhiên tìm thấy cách sống, bất kể điều kiện nào.

VẬN CHUYỂN NHỮNG CÂY ĂN ĐƯỢC TỚI CHỖ BẠN

Nếu bạn muốn ăn một loại cây cụ thể, nhưng sợ chọn nhầm cây trong tự nhiên, (hoặc bạn không muốn phiền phức khi tìm kiếm nó), bạn luôn có thể đặt hàng trực tuyến. Bằng cách đó bạn biết bạn chọn đúng. Ví dụ, nhiều người đang đặt hàng cây việt quất hoặc cây paw paw nhỏ để trồng trong sân của họ. Mở rộng tâm trí của bạn ngoài việc trồng cà rốt và cải xoăn - còn về trà xanh, bạch quả và kiwi thì sao?

Có những công ty có thể gửi cho bạn cây sống hoặc những cây non nhỏ có trái. Địa chỉ yêu thích của tôi là www.EdibleLandscaping.com. Tôi không nhận được gì khi giới thiệu, tôi chỉ thực sự thích những gì họ làm. Chúng được đặc trưng trong bộ DVD [“Free Food and Medicine”](#). Họ cũng bán một loại thuốc chống côn trùng làm từ đất sét hoàn toàn tự nhiên mà bạn có thể phun lên cây của mình. Nó hoàn toàn tự nhiên và thậm chí có thể ăn được.

Ngày càng có nhiều người bắt đầu trồng cây ở những khu vực họ chưa từng trồng trước đây, như lựu ở Virginia, hoặc sung ở Canada, hoặc thậm chí là dưa và chuối trong phòng khách. Khả năng là vô hạn. Bạn có thể trồng nhân sâm, giao cổ lam, lô hội hoặc Sâm Ấn độ trong chính ngôi nhà của mình ... hiệu thuốc và cửa hàng tạp hóa của riêng bạn, cung cấp thực phẩm và thuốc MIỄN PHÍ mỗi ngày, mọi lúc, ngay trên đất của bạn! Đây là niềm vui, hấp dẫn và thay đổi cuộc sống.

THỰC VẬT CỘNG SINH TRONG THẾ GIỚI HOANG DÃ

Trong bộ DVD ["Free Living 101"](#) and ["Free Food and Medicine"](#), bạn có thể thấy mọi người có những khu vườn KHÔNG hoặc ít cần bảo dưỡng, cung cấp cho họ đủ thực phẩm và thuốc miễn phí để sống quanh năm, ngay cả khi họ sống ở vùng tuyết lạnh ở một vùng ngoại ô thành phố. Một số người đơn giản để thiên nhiên xen lẫn, cho phép thực vật hoang dã cùng tồn tại với các loại cây trồng trong vườn. Nếu bạn để thiên nhiên chiếm lấy, bạn sẽ có những cây sống sót mạnh mẽ và nếu bạn ăn chúng, bạn cũng trở thành một người sống sót mạnh mẽ.

Thực vật bảo vệ nhau khỏi bộ xít, do đó, càng nhiều giống bạn trộn lẫn vào một chỗ thì bạn càng an toàn hơn trước sự phá hoại của sâu bệnh. Đây là thiết kế của tự nhiên. Nhìn vào một khu rừng. Thật khôn ngoan khi không trồng cùng một loại cây liên tục một dãy vì mỗi cây đều có điểm mạnh và điểm yếu. Trồng cùng một cây trong một hàng chào đón sâu bệnh bởi vì tự nhiên không chỉ thích một thứ, như một miếng rau diếp hoặc cánh đồng ngô. Thiên nhiên không chỉ có một thứ - đó là tất cả về sự đa dạng và kết hợp cùng tồn tại. Sẽ tốt hơn nhiều khi TRỘN các loại cây cùng nhau, vì vậy chúng có thể bảo vệ lẫn nhau. Đây được gọi là trồng cây đa chủng loại. Nó cũng giúp cân bằng nồng độ nitơ.

Một số cây thụ phấn chéo trong khi những cây khác có cây đực và cây cái, trong đó cây đực không có quả, nhưng nó cung cấp phấn hoa thụ tinh cho cây cái để phát triển quả. Cũng có những cây tự thụ tinh không cần cây thứ hai.

PHÂN BÓN TUYỆT VỜI

Lấy cỏ dại vô ích từ sân của bạn, đặt chúng vào một thùng chứa và thêm nước vào và đặt nắp lên trên. Bạn cũng có thể thêm các rau quả thô chưa dùng (vỏ, v.v.) và cũng có thể cắt cỏ từ bãi cỏ, bụi cây, v.v.) và đặt nó vào thùng chứa có nắp. Sau 3-4 ngày, nó sẽ có mùi kinh khủng và tạo thành một loại axit rất mạnh (không chạm vào). Lấy axit này và thêm nó vào nước mà bạn tưới vườn. Điều này sẽ làm cho cây của bạn phát triển như điên.

GIUN

Giun rất tuyệt vời. Chúng có thể tăng sản lượng của bạn lên đến 80% và loại bỏ nhu cầu hầu hết các loại phân bón. Chúng đào đất cho bạn để bạn không phải xúc hoặc đảo đất. Chúng tạo ra phân hữu cơ tuyệt vời, bón phân cho mặt đất và thêm oxy và các sinh vật đất cân bằng nội môi. Chúng là những người chăm sóc cây của bạn. Loại phổ biến nhất là giun đỏ và chúng có thể được gửi qua thư cho bạn. Những con giun này sẽ ăn gần như bất kỳ sản phẩm hữu cơ nào từ phần còn lại của rau cho đến phân đã hoai. Giấy in báo và bìa cứng là một trong những thực phẩm yêu thích của chúng.

"Trà giun" được ủ từ cứt (phân) của giun và tạo ra hàng nghìn tỷ vi khuẩn trong mỗi gallon. Được thêm vào khu vườn hoặc sân của bạn, những vi khuẩn này làm giàu đất bằng cách cơ bản biến đất và các thành phần của nó thành thức ăn cho cây trồng. Trà giun có sẵn tính bằng gallon, năm gallon hoặc 2.000 gallon giao hàng. Các sân golf trên toàn quốc đã cắt giảm mức sử dụng nước lên tới 50% bằng cách sử dụng dung dịch Trà giun. Cắt giảm 50% nước có nghĩa là tiết kiệm hàng ngàn đô la mỗi năm. Có một chàng trai ở Pahrum Nevada có thể cung cấp nó cho bạn. Gọi để biết chi tiết (775-513-0458) hoặc gửi e-mail: don@pahrumphoney.com. Ông cũng bán mật ong và các sản phẩm từ ong.

NHỮNG CON ONG

Nếu có thể, thật tuyệt khi có những con ong ở xung quanh (một tổ ong

thực sự) vì chúng giúp thụ phấn và chăm sóc cây. Ong là diệu kỳ. Chúng là bạn của bạn. Đó là một phước lành khi có chúng xung quanh. Sản phẩm từ ong rất tốt cho sức khỏe. Sáp ong là một chất chống oxy hóa siêu hấp thụ đi vào đường tiêu hóa của bạn và giống như một miếng bọt biển nhỏ dính nấm và vi khuẩn và các vấn đề khác và đưa nó ra khỏi cơ thể bạn. Nó là một chất làm sạch miễn phí đi kèm với mật ong. Ăn nửa muỗng cà phê phấn ong và keo ong hàng ngày rất tốt cho bạn nếu bạn có thể lấy nó. Phấn hoa ong là một nguồn enzyme tiêu hóa quan trọng, và có hầu hết các khoáng chất và vitamin mà con người biết. Nó là nguồn vitamin B tuyệt vời (Vitamin Bee :-). Các nghiên cứu cho thấy có hơn một nghìn thành phần trong phấn ong. Những con ong ở đây vì lợi ích của chúng ta. Nếu chúng biến mất, hơn 80% nguồn cung cấp thực phẩm trên trái đất sẽ biến mất trong vòng vài tháng. Hãy chắc chắn rằng các sản phẩm từ ong của bạn là tại địa phương để ngăn dị ứng. Nếu bạn ở những vùng hoang dã, bạn nên có một hàng rào điện xung quanh tổ ong nếu không những con gấu sẽ lấy mật ong.

SINH VẬT ĐẤT NỘI MÔI (HSO) là những vi khuẩn có lợi tự nhiên có trong đất trên trái đất bảo vệ thực vật và giúp chúng tiêu hóa chất dinh dưỡng. HSO bổ sung giúp bạn loại bỏ chất thải tắc trong ruột, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và sản xuất lactoferrin, một chất kích thích miễn dịch tự nhiên mạnh mẽ. Một số nhà sản xuất tuyên bố HSO có hiệu quả hơn các sản phẩm chế phẩm sinh học truyền thống vì chúng có thể chịu được nhiệt, lạnh, clo, flo, axit ascorbic, axit dạ dày, thậm chí thay đổi pH.

MÙN LÀ GÌ?

Trong tự nhiên, lá, cành và cỏ khô rơi xuống mặt đất và tạo ra lớp mùn tự nhiên, giữ cho mặt đất được che phủ để giữ độ ẩm, vụn ra và cung cấp chất dinh dưỡng cho đất. Việc cắt cỏ tạo ra lớp mùn tuyệt vời. Một quy tắc chung là không để đất lộ ra - luôn luôn che phủ bằng thứ gì đó hữu cơ.

TRỒNG CÂY

Việc này có ích nếu bạn gieo mầm hạt giống đầu tiên. (ngâm trong nước qua đêm) . Ấn ngón tay dài nhất của bạn xuống đất và thả mầm vào, che phủ và tưới nước thật tốt. Trồng 6 loại cây khác nhau ngay cạnh nhau, không chỉ một loại. Điều này giúp bộ xít tránh xa và giúp đất có mức nitơ thích hợp. Các loại cây khác nhau sẽ coi chừng nhau.

Hoa ăn được trồng cùng với các loại cây trong vườn (như rau diếp v.v.) giúp tránh sâu bệnh.

TRỒNG CÂY KHI CÓ TRĂNG

Thời điểm bạn trồng cây tạo ra một sự khác biệt lớn trong cách cây phát triển và có bao nhiêu quả.

Bất cứ cây có quả nào trên đất , bạn hãy trồng khi trăng lên. (trăng non và cả trăng tròn).

Bắt cứ cây nào bạn ăn phát triển ngầm dưới mặt đất, bạn hãy trồng khi mặt trăng sắp tàn. (trăng khuyết)

Ví dụ, trồng khoai tây và cà rốt khi mặt trăng ngày càng nhỏ hơn, hạt sẽ nảy mầm và phát triển rễ tốt hơn. Khi mặt trăng ngày càng lớn, hãy trồng bí đao, bí xanh, bắp cải, rau diếp, trái cây. Nếu bạn trồng không đúng thời gian, bạn sẽ nhận được rất nhiều rễ, không có quả.

ĂN THEO MÙA, LUÂN PHIÊN, ĐA DẠNG

Giống như hầu hết mọi người, nếu bạn ăn cùng 15 loại thực phẩm lặp đi lặp lại, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ bị suy giảm, thiếu và hư hỏng, đặc biệt là nếu bạn ăn sản phẩm thương mại từ cửa hàng tạp hóa, rất thiếu chất dinh dưỡng. Ngay cả khi thực phẩm bạn ăn có chất lượng cao, bạn vẫn sẽ thiếu thứ gì đó nếu bạn không ăn nhiều loại. Mỗi mùa cung cấp những gì bạn cần cho mùa đó. Giống như động vật trong tự nhiên, bạn cần xoay vòng những gì bạn ăn.

THÊM HOA VÀO MÓN ĂN

Khi bạn đã hoàn thành việc làm salad hoặc bữa ăn, hãy trang trí nó với các loại hoa ăn được. Bạn sẽ ngạc nhiên về việc bạn và những người khác sẽ cảm thấy thế nào khi nhìn vào nó. Hoa có sức mạnh chữa bệnh chỉ từ việc nhìn vào chúng. Chúng cũng có giá trị dinh dưỡng và dược liệu. Hoa đã được sử dụng trong hàng ngàn năm bởi người Trung Quốc, Hy Lạp và La Mã.

Chúng được sử dụng trong món salad, trà hoặc như trang trí. Tất nhiên hãy chắc chắn rằng chúng có thể ăn được. Hãy nhớ rằng, nhiều loại trông giống nhau, vì vậy trước hết hãy kiểm tra ba lần với các nguồn khác nhau (như trực tuyến) và chuyên gia địa phương. Đừng ăn hoa từ một người bán hoa, chúng được xử lý bằng hóa chất, thuốc nhuộm và chất bảo quản.

Hoa khép lại trong bóng tối. Chúng tốt nhất khi ăn tươi, nhưng sẽ để được lâu hơn nếu được đặt trong khăn giấy ẩm và để trong tủ lạnh. Hoa ăn được nên trồng cùng với cây trong vườn (như rau diếp v.v.) giúp tránh sâu bệnh.

VỀ VIỆC CHỮA LÀNH

Hãy nhớ rằng - Đơn giản chỉ cần dùng một loại thảo mộc không phải là câu trả lời cho vấn đề của bạn. Bạn cần ngừng làm những gì gây ra vấn đề ngay từ đầu.

Thực vật sẽ không giúp được gì cho bạn nếu bạn tiếp tục ăn bánh rán. Tôi nghiêm túc đề nghị bạn đọc cuốn sách [Heal Yourself 101](#) và làm những gì như trong sách để làm sạch sức khỏe và cuộc sống của bạn. Cây thảo dược là thực phẩm bổ sung, không phải chữa tất cả bệnh.

TỪ NGŨ SỬ DỤNG TRONG SÁCH NÀY-

Một số từ được sử dụng để mô tả các thuộc tính thực vật bao gồm

Astringent (chất làm se)- có nghĩa là nó làm chặt lại. Một chất hoặc hợp chất hóa học (thường là tannin trong thực vật) có xu hướng co lại

THẾ GIỚI CÁC LOÀI CÂY ĂN ĐƯỢC

Lưu ý: Nhiều cây trông RẤT giống nhau. Đôi khi những chiếc lá giống hệt nhau, nhưng những bông hoa khác nhau, hoặc những bông hoa giống nhau, nhưng những chiếc lá trông hơi khác nhau. Hãy cẩn thận. Nếu thậm chí có sự khác biệt RẤT NHỎ, nó có thể không phải là cùng một LOẠI CÂY. ĐỪNG chỉ nhìn thấy những gì bạn muốn thấy! Hãy so sánh với hình ảnh của những cây độc tương tự trong phần Cây độc hại ở phần sau của cuốn sách này. Trước hết, hãy dành thời gian để nghiên cứu thêm trên internet và hỏi chuyên gia địa phương.



Order ID: HEALU-175185



AMARANTH, Pigweed (*Amaranthus retroflexus*)

RAU DÈN (*Amaranthus retroflexus*) 60 Loài

Nhiều loại khác nhau trên khắp thế giới. Siêu bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe. Toàn cây có thể ăn được. Có thể ăn sống hoặc hấp. Vị ngon hơn rau bina. Có màu xanh lục, đôi khi màu tím, thân màu đỏ. Hạt giống là một nguồn cung cấp thực phẩm và ngũ cốc nổi tiếng thế giới được sử dụng bởi người Aztec. Có thể chế biến thành bột, hoặc cho vào sinh tố v.v ... Hạt rau dền có nhiều protein, đặc biệt là lysine và methionine, hai loại axit amin thiết yếu thường không có trong ngũ cốc. Cây rất khỏe, khó chết. Một nguồn thực phẩm tuyệt vời. Dùng trị đau bụng, tiêu chảy, viêm dạ dày, kinh nguyệt quá nhiều. Hạt tốt hơn nếu ngâm qua đêm. Rễ có thể được nướng hoặc luộc thay thế khoai tây. Không ăn nếu mang thai hoặc cho con bú. Cây cà được có lông trông có vẻ độc hại, có lá trông giống nhau nhưng thân có lông và có hoa cà được màu trắng.

ASPARAGUS (*Asparagus officinalis*)

MĂNG TÂY

Bằng cách nào đó mà ngày qua ngày, măng tây đã bắt đầu lan rộng khắp đất nước, vì vậy nên bạn thấy một số cây mọc ngẫu nhiên, hãy tìm nó (ăn những cây non, không ăn cây già). Không có vẻ ngoài độc hại, toàn bộ cây có thể ăn được. Những gì chúng ta gọi là măng tây thực sự là những nụ hoa chưa nở. Hoa có hình chuông nhỏ màu xanh. Dương xỉ bé “trô lả” có quả màu đỏ. Quả mọng bắt đầu màu xanh và khi chín chuyển sang màu đỏ. Nó có quả mọng màu đỏ hoặc xanh cỡ hạt đậu với 3-6 hạt đen bên trong. Thân cây có thể mọc 3-5 feet (1-2m) với cuống mọc từ thân chính. Có nhiều vitamin A, C, canxi, sắt, photpho, selen, chống ung thư, chống bệnh tim, thuốc kích thích thận tuyệt vời, nhiễm trùng đường tiết niệu, lợi tiểu, gút, có nhiều chất chống viêm, giúp chuyển axit amin thành protein.

Rễ hạ huyết áp. Một số người nói rằng nếu bạn ăn măng tây mỗi ngày bạn sẽ không bao giờ bị ung thư.

BANANA (*Musa, Musa paradisiaca*)

CHUỐI (Chi chuối)

Được coi là một loại cỏ dại ở châu Á. Hoa có thể ăn được. Rễ và thân cây có thể ăn được. Nước ép từ lõi thân cây được sử dụng để điều trị sỏi thận. Nhựa cây được sử dụng làm keo. Lá có thể được sử dụng như tấm trải hoặc làm mái che. Hoa chuối, còn được gọi là trái tim chuối, là phần phát triển nhọn màu đỏ tím ở đầu thân cây. Hoa chuối có thể ăn sống hoặc nấu chín.

Loại bỏ lớp vỏ cứng và ăn phần bên trong mềm màu trắng. Một số giống quá đắng. Ngâm trong nước để loại bỏ nhựa cây trước khi ăn. Chuối dại có hạt to cứng. Chuối là một trong những nguồn kali tốt nhất, giúp tim, huyết áp, động mạch. Chuối có tác dụng kháng axit giúp trị loét dạ dày. Nguồn chất xơ tuyệt vời giúp đào thải, táo bón. Nguồn fructooligosaccharit tốt, nuôi dưỡng men vi sinh. Chuối xanh

giúp ích người bị rò rỉ ruột và giúp hấp thụ dinh dưỡng. Chuối thương mại có thể được xử lý bằng khí ethylene để làm chín, không tốt cho những người bị dị ứng latex. Đó là lý do tại sao tốt hơn hết là bạn tự trồng :-) Chuối cũng là chất cải thiện tâm trạng và thuốc an thần nhẹ. Kali giúp bạn ngủ ngon hơn. Để răng trắng, chà bên trong vỏ chuối lên răng trong 2 phút.



Amaranth
Amaranthus retroflexus



Asparagus
Asparagus officinalis



Wild Banana
Musa

Banana Flower

Edible Landscaping

BEET (*Beta Vulgaris*)

CỦ DỀN (*Củ cải ngọt*)

Chất tạo máu tốt, giàu khoáng chất, đặc biệt là SẮT*, nguồn canxi, magiê và selen tuyệt vời. Nước ép củ dền rất giàu chất sắt, natri, kali, phot pho, canxi, lưu huỳnh, clo, iốt, đồng, Vitamin A, B1, B2, B6, niacin. Nước ép có đặc tính chống ung thư, tuyệt vời cho da, túi mật & gan. Nước ép hoặc hỗn hợp lá củ dền có tác dụng chữa lành mạnh.

BROAD BEAN (Fava Bean, velvet Bean) (*Vicia faba*)

ĐẬU RĂNG NGỰA (Đậu mèo rùng)

Một thành viên họ đậu với vỏ và hạt đậu rất lớn. Một loại cây rất khỏe mạnh, dễ trồng. Hạt đậu và lá có thể ăn được. Đã có những thời điểm trong lịch sử mà tất cả các loại cây trồng đều thất bại trừ đậu, giữ cho dân chúng khỏi nạn đói. Chúng có rất nhiều protein, được gọi là thịt của người nghèo. Rất bổ dưỡng và đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Một trong những thực phẩm chính trên khắp thế giới trong 5000 năm, đặc biệt là người Hy Lạp và La Mã ở Địa Trung Hải. Đậu răng ngựa có lượng L-dopa cao nhất trong số các loại cây. L-dopa, một chất dẫn truyền thần kinh não, giúp kiểm soát bệnh cao huyết áp và bệnh Parkinsons và kích thích tuyến yên sản xuất Hormone tăng trưởng của con người (HGH) - chất chống lão hóa mạnh nhất được biết là giúp mọi thứ hoạt động trơn tru trong cơ thể bạn khi bạn còn là thiếu niên.

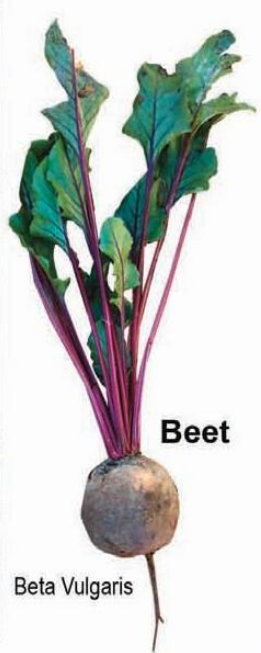
HGH Cải thiện hiệu suất thể thao, sức mạnh, khối lượng cơ bắp. Đậu răng ngựa hỗ trợ phụ nữ có vấn đề về hormone, PMS, mãn kinh. Vì tuyến yên kiểm soát toàn bộ hệ thống nội tiết, nó cũng ảnh hưởng đến tuyến giáp, hormone giới tính, tuyến thượng thận (năng lượng), hệ thống miễn dịch. Chứa vitamin B17, được gọi là vitamin đánh bại ung thư. Bảo vệ chống lại bệnh sốt rét. Rất nhiều chất xơ và oligosacarit. Đậu răng ngựa có kali giúp duy trì huyết áp và điều hòa tim. Rất nhiều vitamin A cho làn da khỏe mạnh, thị lực tốt và phát triển xương. Giúp giảm cholesterol xấu LDL-. Một nắm có 10 gram protein. Hàm lượng chất béo thấp giúp người tập thể hình giữ được vóc dáng thon gọn trong khi tăng cơ. Bạn có muốn hormone tăng trưởng tự nhiên? Ăn đậu răng ngựa! Bắt đầu dễ dàng bằng cách ăn thử một hoặc hai hạt vì một số người không khỏe có thể có phản ứng dị ứng xấu được gọi là nhiễm độc. Tôi có một công thức đậu răng ngựa nguyên chất trong cuốn sách Heal Yourself 101 mà tôi ăn mọi lúc. Ngoài ra, có video về cách chuẩn bị tại www.MarkusNews.com.



Forest and Kim Starr



Forest and Kim Starr



Beet

Beta Vulgaris



Malte



**Broad Bean
(Fava Bean)**

Vicia Faba



BROCCOLI (*Brassica oleracea*)

BÔNG CẢI XANH (*bắp cải*)

Giúp ngăn ngừa ung thư, bảo vệ tim và hệ tuần hoàn, giúp xương chắc khỏe, nhiều vitamin A và C, canxi. Những gì chúng ta thường gọi là “Bông cải xanh”, thực sự là phần trên cùng với nụ hoa chưa nở. Nếu chúng ta để chúng phát triển, chúng sẽ nở ra thành những bông hoa nhỏ màu vàng có hương vị bông cải xanh cay nhẹ và rất ngon trong món salad. Một cách để phân biệt với cây từ họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa - 4 cao và 2 ngắn.

BUCKWHEAT (*Fagopyrum esculentum*)

TAM GIÁC MẠCH (*Mạch ba góc*)

Không liên quan đến cỏ lúa mì hoặc ngũ cốc. Tam giác mạch có liên quan đến cây me chua, cây bản và đại hoàng. Được sử dụng để làm mì và ngũ cốc không chứa gluten, nhưng có thể gây dị ứng với một số người. Hạt có thể để nảy mầm và ăn sống như ngũ cốc. Hoa màu trắng hoặc hồng với quả tam giác mạch hình tam giác để nhận biết. Thân cây đôi khi màu đỏ. Có thể pha trà từ lá hình tam giác. Tam giác mạch giúp tăng cường tinh mạch, động mạch và mao mạch, giảm xơ cứng.

CABBAGE (*Brassica oleracea*)

CẢI BẮP (Cải bắp đại)

Cùng loài cây với bông cải xanh. Chống ung thư với vitamin A, C, D, kali, canxi, selen, kẽm, sắt. Hỗ trợ tiêu hóa và giúp ngăn ngừa loét. Một trong những loại cây chính được sử dụng trong sản xuất thực phẩm lên men, thúc đẩy hệ thực vật đường ruột có lợi. Được sử dụng trong suốt lịch sử chữa bệnh ung thư, viêm khớp, hen suyễn, viêm phế quản, lở loét, đại tràng, ruột, IBS, giải độc, hoại thư, bệnh gút, nôn nao, đau đầu, trĩ, nhiễm trùng, đau khớp, gan, phổi, viêm khớp, đau họng, vấn đề dạ dày, loét, khối u, mụn cóc - bạn có thể kể tên. Trong nhóm mù tạt. Toàn cây có thể ăn được, lá, hạt. Cây mọc hoang dã. Một cách để xác định một cây từ họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa 4 cao và 2 thấp.

CARROTS-(also wild) (Queen Anne's Lace) (*Daucus carota*)

CÀ RỐT - (cà rốt đại)

* Quan trọng- xem chương "Hoa tán" vì cây cần độc trông tương tự. Cà rốt hoang dã gần giống với cà rốt ở cửa hàng. Nguồn beta carotene tốt nhất (vit A), tốt cho người ung thư mắt, phổi và cổ họng, loại bỏ độc tố và kim loại nặng. Nước ép cà rốt giúp giải quyết hầu hết các vấn đề về da và màu da. Hầu hết các chất dinh dưỡng nằm ở phần XANH phía trên - không phải là gốc! Chúng ta ăn rễ cây vì đó là tinh bột và đường và có vị ngon hơn, nhưng động vật không ăn rễ cây - chúng ăn phần màu xanh - chúng biết rõ hơn chúng ta. Ví dụ:

phần gốc có 33 loại vitamin A, trong khi phần màu xanh lá cây có hơn 6000 loại vitamin A !!! Lá cà rốt cũng được sử dụng để diệt ký sinh trùng và giun. Hạt giống được sử dụng làm khí đốt. Cà rốt rất giàu kali, giúp ngăn ngừa cơ bắp bị chày xệ và xóa đi vết mệt mỏi. Bỏ phần màu xanh lá cây vào máy xay sinh tố !!! Thân cây xanh chứa nhiều vitamin (tốt cho mùa hè), rễ có nhiều khoáng chất (tốt cho mùa đông). Nếu bạn ép rễ cây - hãy đảm bảo trộn nó với nước ép của bất kỳ loại rau xanh nào nếu không bạn sẽ uống quá nhiều đường cô đặc.



Broccoli Brassica oleracea



Cabbage Brassica oleracea



Buckwheat



CELERY (*Apium graveolens*)

CÀN TÂY

Một trong những loại rau được đánh giá thấp nhất nhưng lại có ích nhất trong tất cả. Một trong những nguồn kali, natri và lưu huỳnh tốt nhất, ba khoáng chất cần thiết nhất trong cơ thể con người. Ngoài ra vitamin A, B, C. Lợi tiểu tự nhiên, nhuận tràng và hạn chế giữ nước, cải thiện đáng kể ngoại hình. Nó là một nguồn bổ sung nước tự nhiên tuyệt vời. Thay vì uống nước (đặc biệt là sau khi tập thể dục), thay vào đó hãy uống nước ép cần tây. Giữ nước là một dấu hiệu của mất nước, bạn có tin hay không. Cũng được sử dụng trị chứng bất lực, hỗ trợ chức năng cương dương và sức khỏe tinh dục nam. Giảm huyết áp, giảm co thắt cơ bắp. Dùng cho viêm khớp, bệnh gút, các vấn đề về thận.

CHIA (*Salvia hispanica*) (*Salvia columbariae*)

HẠT CHIA

Hạt Chia là một trong những nguồn axit béo thiết yếu tốt nhất, với 2/3 là Omega 3 (loại chúng ta thiếu và cần nhiều nhất - đây là những chất béo bảo vệ chống viêm và bệnh tim). Từ “CHIA” có nguồn gốc từ chữ Nahuatl *chian*, có nghĩa là dầu. Hạt Chia là nguồn axit béo omega tốt hơn hạt lanh và chất xơ không bị mòn như hạt lanh. Nguồn chất xơ, protein, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa, protein, canxi, photpho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm tuyệt vời .. Rất ngậm nước trong ruột. 1 phần hạt chia, 9 phần nước để 2 tuần trong tủ lạnh . Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và cải thiện tình trạng da. Chúng là những hạt nhỏ như cây anh túc và có thể ăn được, hoặc đơn giản là cho vào nước - chúng tự mềm và biến thành thạch, giống như một loại bột yến mạch ăn liền nhẹ. Một chất làm đặc có thể được thêm vào súp và sinh tố. Một chất tẩy rửa tuyệt vời. Cách tuyệt vời để bắt đầu và kết thúc một ngày với một nguồn chất xơ nhiều dinh dưỡng. Làm sạch tim, các động mạch, kiểm soát sự thèm ăn carb của bạn. Một nguồn thực phẩm có giá trị cho các bộ lạc bản địa. Chia thuộc nhóm bạc hà. Loại phổ biến là *Salvia hispanica*, và cũng có hạt chia vàng sa mạc *Salvia columbariae*.

CILANTRO, Coriander (*Coriandrum sativum*)

RAU MÙI, Ngò rí

Vâng, rau mùi và Ngò rí là cùng một thứ. Hoa và hạt có vị như lá. Ăn sống. Được sử dụng để kẹp các kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Loại rau có tác dụng làm sạch. Sử dụng lá, rễ, hạt, toàn bộ.



Celery
Apium Graveolens



Chia



Golden Chia
Salvia columbariae



Cilantro / Coriander



Coriandrum_sativum

CHICKWEED (*Stellaria media*)

CỎ DẠI CHICKWEED (*Stellaria media*)

Thấy hầu hết mọi nơi và phát triển quanh năm, thậm chí mùa đông dưới tuyết. Hầu hết mọi người nghĩ rằng nó là một loại cỏ dại đáng ghét, nhưng nó ngon và tốt cho bạn. Cả cây đều có thể ăn được. Thu hoạch đầu lá non, chồi và hoa. Cắt bỏ và sử dụng 2 inch (5cm) trên cùng, không phải phía dưới hoặc tất cả để lấy chất xơ và ăn như rom. Lá và thân cây có thể được pha thành trà, lá và hoa màu trắng tạo nên một món salad tuyệt vời. Chickweed là một trong những thuốc thông mũi tốt nhất. Đặc tính chống viêm làm giảm viêm phổi, ruột và dạ dày. Chống oxy hóa, kháng histamine, giảm tắc nghẽn xoang, viêm phế quản, các vấn đề về tuần hoàn. Nước ép có tính sát trùng. Được sử dụng để giảm mỡ cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám từ động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiểm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ chất nhầy khô cứng cũ từ ruột kết, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến, tính chất nhuận tràng, các vấn đề về thận, thấp khớp. B-complex hoàn chỉnh.

Điều hòa hệ thực vật đường ruột. Hàm lượng Vitamin C cao; axit ascorbic, beta-carotene, canxi, magiê, niacin, kali, riboflavin, selen, thiamin, kẽm, đồng và axit Gamma-linolenic. Cành mịn dài khoảng một feet (0,3m), một hàng lông nhỏ mọc thành hàng ở một bên thân, chuyển sang phía khác ở mỗi cặp lá đối diện, hình bầu dục nhọn. Những bông hoa nhỏ màu trắng với năm cánh hoa được khắc sâu đến nỗi trông giống như mười cánh hoa. Không có nhựa cây trong thân cây. Nghiền hạt thành bột để thêm vào bữa ăn, đồ uống, cháo và bánh mì. Không dùng nếu có thai.

CÁC CÂY LÂN CẬN CÓ ĐỘC- Scarlet Pimperne thường mọc xen kẽ với chickweed. Có thân vuông và hoa màu cam hoặc đỏ với 5 cánh hoa rộng. Pimpernel Scarlet có cuống mịn trong khi Chickweed có một vài sợi lông nhỏ dọc theo một cạnh và hoa màu trắng trông giống như 10 cánh hoa mỏng.

COLLARD GREENS (*Brassica oleracea*)

CẢI BẮP RỎ (*Cải bắp dại*)

Chống ung thư, giàu canxi, vitamin A, B, nguồn diệp lục, oxy, lưu huỳnh và hàng trăm chất lành mạnh khác. Rất phổ biến ở Ấn Độ và Pakistan, cả gốc và lá. Có thể ăn sống, nấu chín hoặc ép, nhưng hãy trộn nó để có kết quả tối đa. Những người ăn Raw food sử dụng rau cải bắp dại cuốn vào nhau thay vì đựng gang bột. Thuộc họ cải bắp / bông cải xanh. Đặc tính chống ung thư bao gồm diindolylmethane và sulforaphane. Thuốc kháng vi rút, kháng khuẩn.

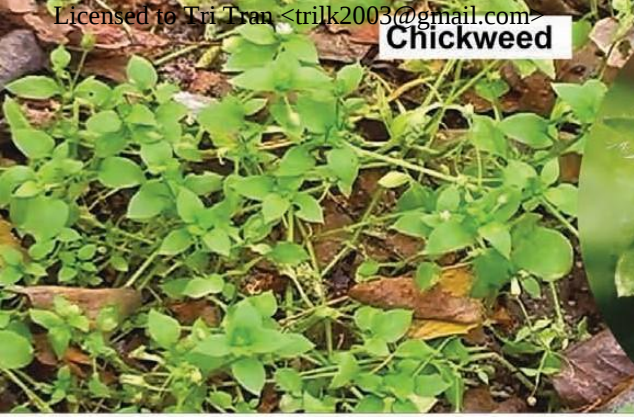
CRUCIFEROUS vegetables (*Brassicaceae*)

RAU HỌ CẢI

Giống như cải Bruxel, bông cải xanh, súp lơ, mù tạt và cải ngựa, có chứa -Sulforaphane có tác dụng giải độc các chất gây ung thư và ức

ché khô u. Ung thư ruột già có thể giảm một nửa bằng cách ăn nhiều
bông cải xanh.

Chickweed



Scarlet Pimpernel
Anagallis arvensis

Toxic



Chickweed
Stellaria media

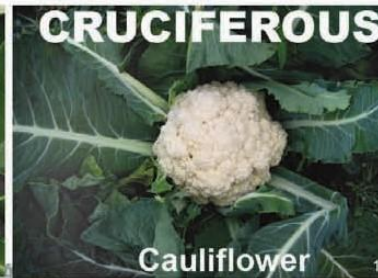
Edible



Seed



Romanesco



Cauliflower



Cabbage



Brussels Sprouts

Cabbage



Kohlrabi



Palm Cabbage

Mâm bông cải xanh có tác dụng mạnh hơn (mạnh hơn tới 50 lần so với bông cải xanh trưởng thành). Cây họ cải có chứa DIM (di-indolylmethane) , một loại cây có tác dụng làm cân bằng nội tiết tố - nó làm tăng các chất chuyển hóa estrogen và chất chống oxy hóa tốt. Nó hòa tan trong chất béo, vì vậy tốt nhất nên ăn cùng một bữa ăn nhẹ với một số loại chất béo hoặc dầu lành mạnh. KHÔNG trộn với trái cây hoặc đường.

Cấu trúc tương tự như estrogen, DIM giúp chống ung thư vú, PMS và ham muốn tình dục thấp ở nam giới. Nó giúp chống lại ung thư do hormone, tốt cho các vấn đề về tuyến tiền liệt và tử cung, thúc đẩy giảm cân, tăng hiệu suất của nam giới, giúp chống lại nhiễm trùng H. Pylori liên quan đến loét dạ dày và ung thư. Cách để phân biệt với họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa - 4 cao và 2 ngắn.

CUCUMBER (*Cucumis sativus*)

DƯA CHUỘT

Một trong những loại trái cây có tác dụng chữa bệnh nhất trên Trái đất. Vâng, nó là một loại trái cây. Thực sự tốt cho việc rửa thận, giải độc hệ thống, làm sạch ruột, sức khỏe tiêu hóa, chứa một loại enzyme hòa tan sỏi mật và có rất nhiều canxi, magiê, lưu huỳnh (khoáng chất làm đẹp) cùng với Vitamin E và C. Nước ép dưa chuột có tác dụng tuyệt vời với làn da . Mua hoặc trồng hữu cơ và ăn các cả VỎ, rất giàu silica, khoáng chất và enzyme.

DRAGONFRUIT, Pitaya (*Hylocereus undatus*)

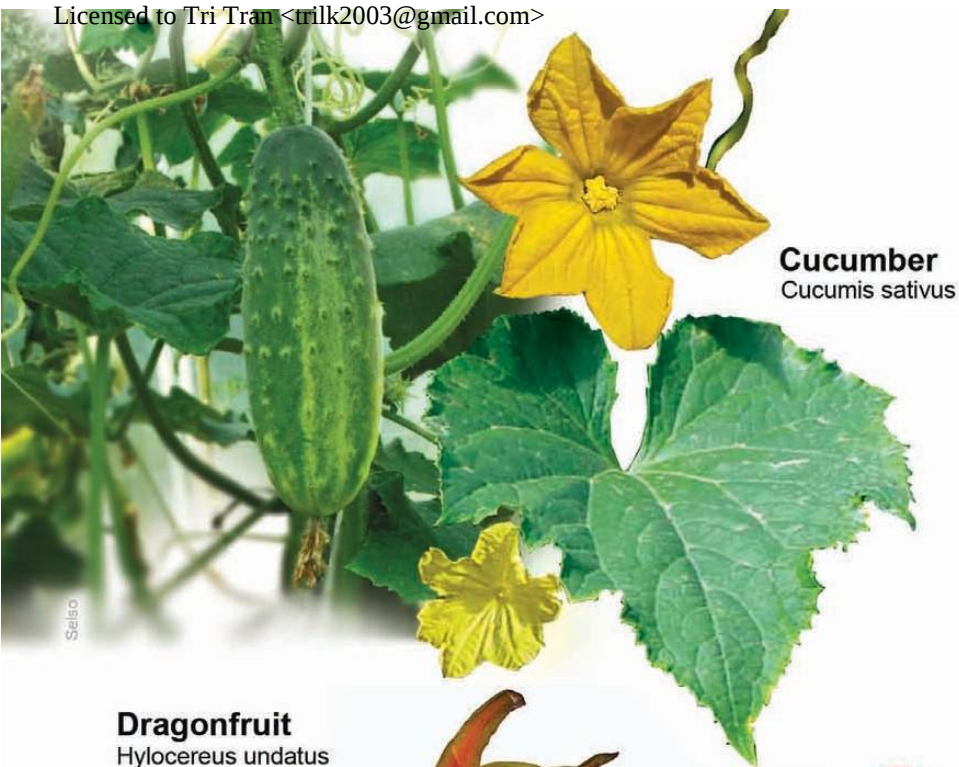
THANH LONG

Một loại trái cây kỳ lạ thú vị trong họ xương rồng, trông giống như quả trứng lớn màu đỏ với ngọn lửa màu xanh lá cây bắn ra từ cây. Khi cắt ra, nó có màu trắng ở bên trong với các chấm đen, giống như hạt kiwi. Loại *Hylocereus* có vị ngọt, và *Stenocereus* có vị chua, nhưng mọng nước hơn, chắc hơn và tươi mát hơn. Cây có hình bóng của một cây cọ nhỏ, nhưng thay vì lá cọ, chúng trông giống như lá lô hội. Chúng thích treo mọi thứ và chúng ra hoa vào ban đêm, dựa vào sự thụ phấn từ dơi, v.v. Chúng có thể ra hoa và đậu quả tới sáu lần một năm và có thể trồng một cây mới chỉ bằng cách trồng bất kỳ nhánh cây nào xuống đất. Chúng sống tốt trong nhiệt độ sa mạc và có thể chịu được sương giá trong thời gian ngắn. Hãy cắt ra hoặc bóc lớp vỏ sáp bên ngoài màu đỏ, cắt lát và ăn phần trắng bên trong, hạt và tất cả. Các hạt sẽ không tiêu hóa trừ khi nhai hoặc cho vào máy xay. Hương vị nhạt đáng kinh ngạc so với bên ngoài hào nhoáng. Có nhiều vitamin C, chất xơ, canxi, photpho. Bệnh nhân tiểu đường ăn thanh long như một nguồn thực phẩm giàu chất xơ thay cơm. Được sử dụng để giảm cholesterol và huyết áp, cũng như loại bỏ kim loại nặng, độc tố.

Thanh long đỏ - bên ngoài màu đỏ, bên trong màu trắng

Thanh long Costa Rica - bên ngoài màu đỏ, bên trong màu đỏ

Thanh long vàng- bên ngoài màu vàng, bên trong màu trắng



CÂY RAU MUỐI

150 Loài (họ Amaranthaceae) . Nguồn thức ăn tuyệt vời.

Một họ thực vật rất rộng được tìm thấy trên khắp thế giới có mùi vị như rau bina, bao gồm diêm mạch, rau dền dại, dền Amaranth, lambs .. Lá có vị như thế, và có thể được sử dụng để thay thế rau bina trong bất kỳ công thức nấu ăn nào. Một trong những loại rau xanh ngon bổ dưỡng nhất, thậm chí còn tốt hơn cả rau bina. Được nông dân sử dụng một thời gian dài trước đây để vỗ béo vật nuôi của họ. Những chiếc lá màu xanh nhạt trông giống hình bàn chân ngỗng và có một lớp phấn trắng bên dưới. Ngọn thân cây được bao phủ bởi những bông hoa nhỏ màu vàng xanh, sau này sẽ trở thành hạt giống. Các hạt ngũ cốc không có gluten và có thể được sử dụng trong súp, sa lát, khoai tây chiên, và có thể được sử dụng để thay thế bột mì. Không có lý do gì mà bạn phải đói khi thực vật hoang dã tuyệt vời này ở xung quanh. Ngâm hạt trong nước trong 8 giờ. Hạt giống chín khi chúng rơi ra từ cây khi bị lắc hoặc cọ xát. Có nhiều giống khác nhau của nhóm cây tuyệt vời này, đây là một số ...

Lambsquarters *C. album*-cả lá rộng và lá hẹp

Bluebushes(ÚC),

Strawberry Blite-*C. capitatum, krouvida,*

κρομβίδα (in Greece),

Mexican Tea-*C. ambrosioides*, **Quelite**(Mexico),

Cây rau muối California -*C. californicum*,

Cây rau muối có lá hình lá sồi -*C. glaucum*,

Cây rau muối hướng lên trên *C. urbicum*,

Cây rau muối lá hình lá phong-*C. hybridum, C. simplex*,

Good King Henry-*C. bonus-henricus* ,

Many-seeded Goosefoot-*C. polyspermum*,

Cây rau muối sa mạc-*C. pratericola*. Rất đa dạng ở Ấn Độ có tên là Cây Rau bina Cây *C. giganteum* với màu đỏ tươi ở trung tâm, cao tới 9 ft! (3 m) và hoàn toàn có thể ăn được. Giống dâu tây có vẻ giống như quả mọng, nhưng thực sự là những bông hoa màu đỏ nhẵn nhéo, có vị như rau bina. Một số người có thể bị dị ứng với phần hoa cây rau muối. Có oxalat, vì vậy những người bị sỏi thận, thấp khớp hoặc viêm khớp nên thận trọng.

TRÔNG GIỐNG NHƯ CÓ ĐỘC- Anh đào đen có lông- có lông (Lambsquarter thì không có) Không có lớp phủ phấn trắng như Lambsquarter. Anh đào đen có lông là yếu tố phân biệt lớn nhất - chúng có màu trắng và to hơn nhiều, trái ngược với hoa Lambsquarter màu xanh nhỏ. Một loại cây tương tự khác, **Cây rau muối lá giống cây tầm ma** (*Chenopodium murale*), được một số người coi là độc hại vì hàm lượng oxalate cao, nhưng những người khác thấy vẫn ổn, tùy

thuộc vào mức độ khỏe mạnh của bạn (không có vấn đề về thận hay sỏi). Cây này có lá có phần sáng hơn, thân màu đỏ và có mùi hôi



GooseFoot / Lambsquarters

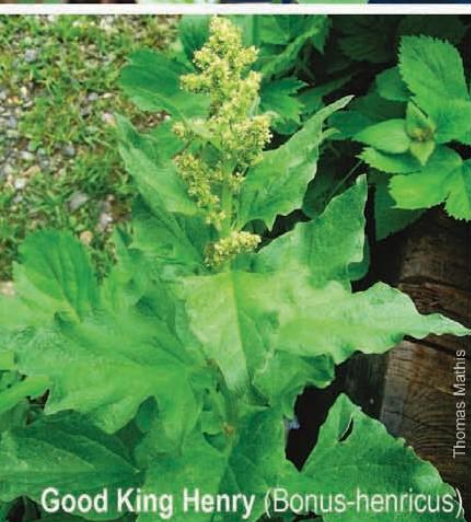
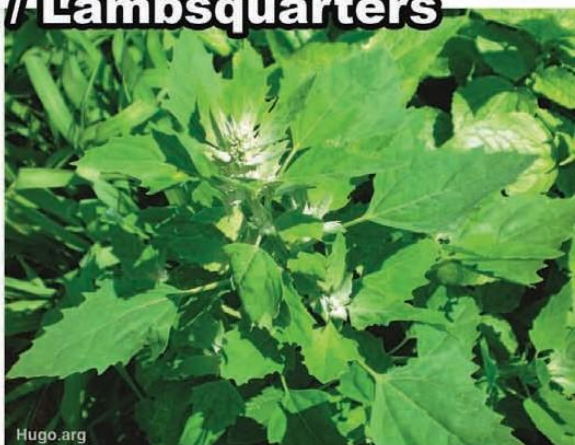
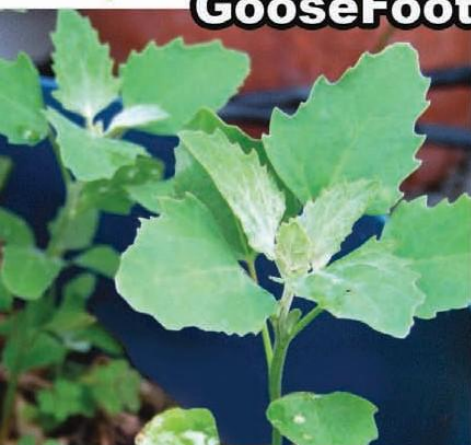
There is enough food in this field
to feed an entire town



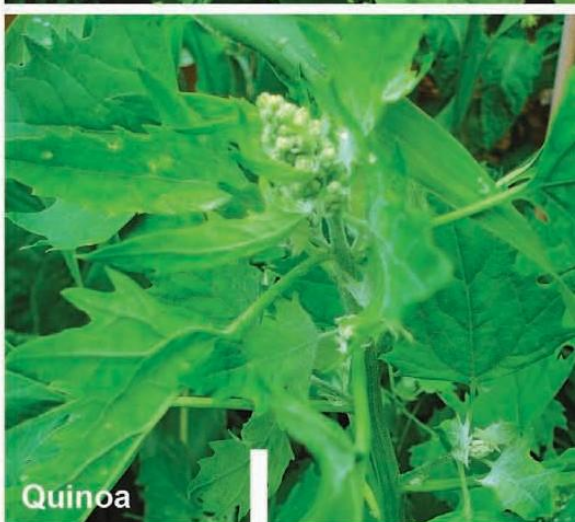
The next few pages show some of the
many varieties found all over the world >



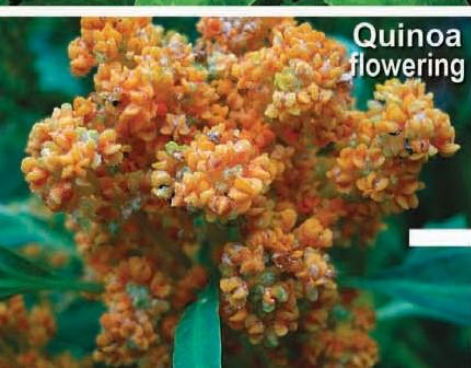
GooseFoot// Lambsquarters



Good King Henry (*Bonus-henricus*)



Quinoa



Quinoa
flowering



Quinoa



Quinoa



Seed grains



Nettle-Leaved Goosefoot

Forest and Kim Starr



Low Goosefoot

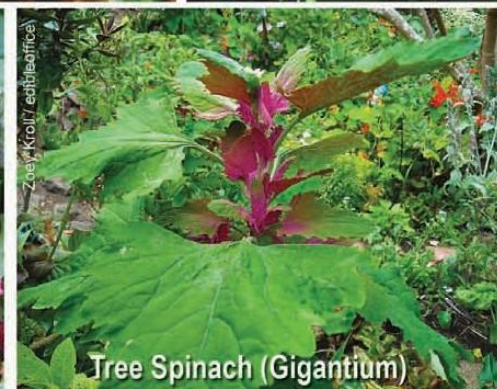


Leafy Goosefoot



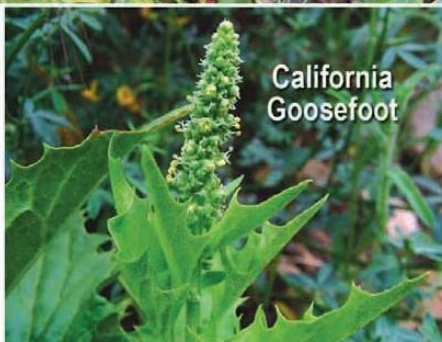
Strawberry Blite Goosefoot

Derek Ramsey



Tree Spinach (Gigantium)

Zoey Kroll / edibleinfrance



California Goosefoot



Tree Spinach (Gigantium)

Zoey Kroll / edibleinfrance

ICE PLANT- *Carpobrotus edulis*

CÂY GIỌT BĂNG- Họ *Carpobrotus edulis*

Một cây leo mọc nước ăn được rất xâm lấn có thể cao tới 150 feet trên (50m). Lá và quả ăn được. Tìm thấy trên khắp thế giới.

Nở hoa quanh năm, màu vàng hoặc đỏ tươi

ICE PLANT- *Mesembryanthemum crystallinum*

CÂY GIỌT BĂNG- Họ *Mesembryanthemumstallinum*

Những bông hoa trắng với hàng trăm cánh hoa mỏng, được bao quanh bởi những nụ cây màu hồng và xanh lá cây được bao phủ bởi những hạt sương giá như đường, nhưng khi kiểm tra kỹ hơn trông giống như những hạt thủy tinh. Đây là bộ phận lưu trữ cho nước. Loài cây này chứa rất nhiều nước, nó sẽ không cháy và được trồng xung quanh các ngôi nhà ở những khu vực dễ cháy. Loài cây này rất dễ sinh sôi và có thể phát triển ngoài tầm kiểm soát. Thân, lá và quả có thể ăn sống hoặc hấp.

KOHLRABI, German Turnip, (*Brassica oleracea*, *Gongylodes* group)

KOHLRABI, Củ cải Đức, (Bắp cải, nhóm *Gongylodes*)

Hương vị và kết cấu tương tự như bắp cải bắp hoặc thân cây bông cải xanh, nhưng nhẹ và ngọt hơn. Có thể ăn sống, lá và củ. Chống ung thư, đặc biệt là đại tràng và tuyến tiền liệt, chứa nhiều C, canxi, kali, chất xơ. Trong họ cải bắp.

LEEK (*Allium ampeloprasum* var. *porrum* (L.))

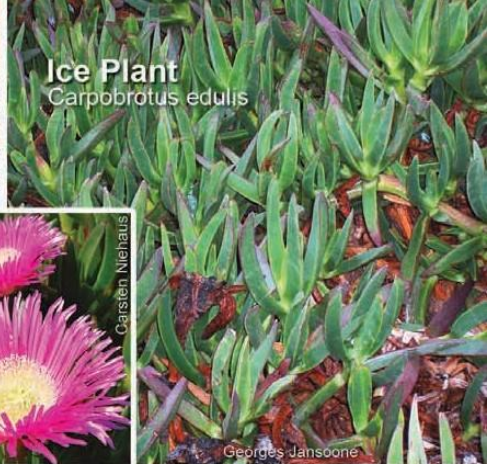
TỎI TÂY (*Allium ampeloprasum* var. *Porrum* (L.))

Đa dạng, phổ biến trong các cửa hàng tạp hóa, trông giống như những ngọn cỏ khổng lồ khi phát triển. Trong họ hành / tỏi. Đầu hoa là một quả bóng hoàn hảo gồm các hoa màu trắng. Phần ăn được là gốc của lá ngay phía trên gốc. Tỏi tây có tác dụng thanh lọc máu, kiểm soát cholesterol, giàu chất sắt, tăng cường gan, chữa bệnh họng và nghẹt mũi.



Georges Jansoone

Ice Plant
Carpobrotus edulis



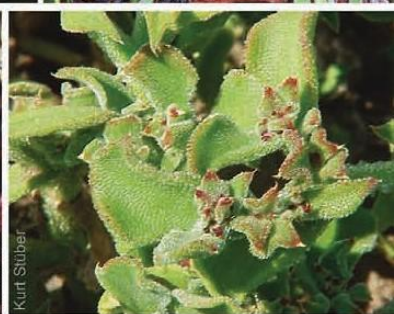
Carsten Niehaus

Georges Jansoone



Ice Plant

Mesembryanthemum crystallinum



Kurt Stuber



Kiwi *Actinidia deliciosa*

▼ **Kohlrabi** *Brassica oleracea* ▼



LEEK, WILD, Ramp (*Allium tricoccum*)

TỎI TÂY, MỘC ĐẠI, độc (*Tỏi gấu*)

Lá hình bầu dục ngắn, nhọn, 2-3 lá cùng nhau trên một cọng giống như hành lá, thường có màu đỏ ở gốc. Mùi hành tỏi rất mạnh. Lá chết trước khi hoa màu trắng vàng xuất hiện. Tương tự như tỏi, nhưng tác dụng kém hơn. Toàn cây có thể ăn được.

MINER'S LETTUCE (*Claytonia perfoliata*)

XÀ LÁCH MINER (*Claytonia perfoliata*)

Toàn cây có thể ăn được, bao gồm cả rễ. Lá giống như chiếc cốc có hoa dính qua giữa. Rất giàu vitamin C, nhiều protein và chất xơ. Hương vị tuyệt vời với salad trứng. Rễ luộc vài phút có vị như hạt dẻ nước. Làm salad với một ít giấm táo và dầu. Không có vẻ ngoài độc hại.

NEW ZEALAND SPINACH, Warrigal Greens (*Tetragonia tetragonioides*)

RAU BINA NEW ZEALAND, Rau Warrigal (*cải bắp xôi*)

Rất phổ biến ở Úc, nhưng lan rộng trên toàn thế giới. Cây rau bina loại hoang dã được phục vụ trong các nhà hàng ưa thích. Lá dày, hình tam giác bao phủ bởi những những tinh thể nhỏ hoặc giọt nước cả trên và dưới lá. Hoa màu vàng, vỏ quả nhỏ cứng. Được sử dụng giống như rau bina, cũng chứa oxalate.

PAC CHOY, Boc Choy (*Brassica chinensis*)

CẢI THÌA (*Cải bẹ trắng*) – Chị em với cây Bông cải xanh. Trong gia đình mù tạt hùng mạnh.

PINEAPPLE WEED (*Matricaria discoidea*, *Matricaria matricarioides*)

Trông giống như hoa cúc nhưng không có cánh hoa. Rất ngắn, thường không cao hơn ngón tay. Trà có thể được làm từ toàn bộ cây, cũng có thể được sử dụng làm thuốc chống côn trùng. Công dụng tương tự như hoa cúc, giúp giảm căng thẳng, lo lắng, cảm lạnh, sốt, đau dạ dày và chuột rút, tiêu chảy, khí, tiêu hóa. Sau khi sinh con, nó đã từng dùng để tổng xuất sau khi sinh và mang sữa mẹ về. Về ngoài nhìn độc hại hơn gọi là hoa cúc Mayweed hay hoa cúc hôi thối, cây cao hơn và có mùi hôi khi cọ xát. PINEAPPLE WEED có mùi thơm và thực sự đã được sử dụng như một loại nước hoa tự nhiên. Ngọt hơn hoa cúc

PINEAPPLE (*Ananas comosus*)

CÂY DỨA (*KHÓM, THƠM*)

Mọi người đang thực sự trồng dứa trong nhà và sân ở phía bắc. www.EdibleLandscaping.com đang vận chuyển ngày càng nhiều loại trái cây kỳ lạ cho tất cả mọi người. Mỗi cây có hơn 200 bông hoa, những quả riêng lẻ của những bông hoa này kết hợp với nhau để tạo ra thứ mà chúng ta gọi là dứa. Thân giữa cứng có chứa bromelain, một loại enzyme tiêu hóa protein. Thân cây cứng này có thể bị phá vỡ trong một máy xay mạnh như Vitamix. Cả rễ và quả đều có thể ăn được. Chống viêm tuyệt vời. Được sử dụng để giúp thoái hóa điểm

vàng (mắt), tiêu hóa, xoang, viêm khớp, năng lượng, xương, răng, nước, cục máu đông, buồn nôn, ốm nghén. Thân cây dùng trị ung thư. Một số người “nhịn ăn” không ăn gì ngoài dứa trong vài tuần để xua đuổi giun, ký sinh trùng và làm sạch cơ thể. Cũng tuyệt vời để thay thế đường.



Leek *Allium ampeloprasum*



Wild Leek *Allium tricoccum*



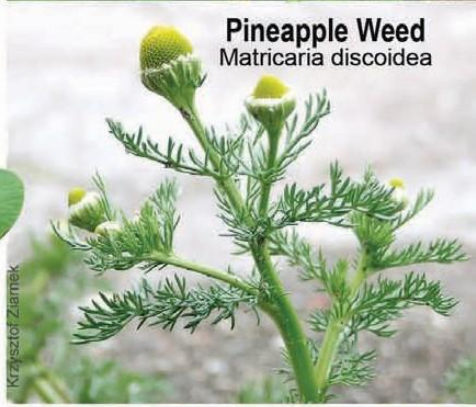
Miner's Lettuce *Claytonia perfoliata*



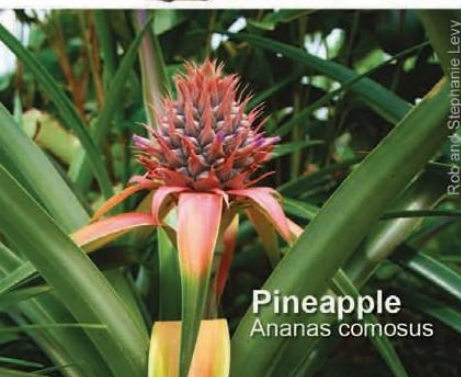
New Zealand Spinach
Tetragonia tetragonioides



PAC CHOY
Brassica rapa chinensis



Pineapple Weed
Matricaria discoidea



Pineapple
Ananas comosus



CÂY CHUỐI LÁ (mã đề) Lá hẹp (*Plantago lanceolata*)

(không cùng loại với cây chuối)

Một loại cỏ lá xanh rất phổ biến được tìm thấy trên toàn thế giới, đó là phổ biến với công dụng chữa lành vết thương, thanh lọc cơ thể, hỗ trợ tắc nghẽn và trung hòa các chất độc và các yếu tố độc hại. Được sử dụng rộng rãi cho các bệnh về da, táo bón, tiêu hóa, tuyến tiền liệt, tiết niệu, hô hấp, sốt, nhiễm trùng, sốt mùa hè, Nó bảo vệ màng nhầy khỏi viêm và làm dịu các cơn co thắt cơ do tình trạng hen suyễn, đau bụng, đau dạ dày. Tannin trong chuối là chất làm se (một chất mang các mô đến gần hơn), hữu ích cho bệnh lao, loét dạ dày và xuất huyết ruột, nôn ra máu, tiêu chảy, viêm đại tràng, trĩ, chảy máu kinh nguyệt quá nhiều. Giúp làm sạch nhiễm trùng dạ dày và ruột, loét dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, hội chứng ruột kích thích cũng như nhiễm trùng tiết niệu, viêm bàng quang, tuyến tiền liệt và nhiễm trùng niệu đạo.

Lá làm trà dùng trị viêm họng. Trà làm giãn phế quản, do đó tốt cho viêm phế quản, hen suyễn, khó thở. Được sử dụng để hỗ trợ mắt, bệnh tim, cholesterol và hạ huyết áp. (Không dùng nếu bị cục máu đông hoặc làm loãng máu.) Chứa tất cả 18 axit amin. Được sử dụng như một thuốc giảm đau chống viêm và thuốc bổ bạch huyết. Cây tuyệt vời và nó có thể phát triển trên đất của bạn. **NGAY BÂY GIỜ!** Nó miễn phí !!! Chuối có 5 gân chạy qua lá và lá mọc thành cụm gồm 5 lá. Đối với một con côn trùng hoặc ong đốt, lấy một lá chuối, nhai nó trong miệng của bạn, sau đó đặt hỗn hợp màu xanh lá cây đó vết chích. Nó trung hòa độc tố và giúp kéo độc tố ra. Làm khô lá và tán thành bột, đựng trong lọ đá và sử dụng quanh năm trong các món súp, sinh tố hoặc xào. Tuyệt vời cho cơ thể. Chuối là một chất keo tụ mạnh. Nó được sử dụng trong các cuộc Nội chiến để cầm máu trên chiến trường Không ăn chuối nếu uống thuốc làm loãng máu hoặc dễ bị đông máu. Các đặc tính đông máu làm cho nó trở thành một loại trà tốt để thực rửa để ngăn chặn dòng chảy kinh nguyệt lớn hoặc chảy máu tử cung, cộng với thuốc xổ cho chảy máu ruột.

PLANTAIN SEED STEMS

CÂY CHUỐI PLANTAIN SEED - thân cây màu xanh mọc ra từ trung tâm có hạt ăn được. Đợi cho đến khi hạt chuyển sang màu nâu, sau đó bóc chúng ra để sử dụng làm nguồn trái hạt psyllium để điều tiết ruột, đầy lười táo bón và các vấn đề về tuyến tiền liệt. Chất lượng liên kết của chúng rất tuyệt vời, nhẹ nhàng với hệ thống tiêu hóa và ruột. Nhặt hàng trăm thân cây và tước hạt giống khi ngồi xem TV buổi tối. Hãy để chúng khô và đổ chúng đầy bình mason. Bạn có thể sử dụng chúng suốt mùa đông dài bằng cách thêm vào súp, sa lát, xào. Nguồn vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng quanh năm tuyệt vời.

Plantain



Broad-Leaf Plantain

Plantago major



Narrow-Leaf Plantain

Plantago lanceolata



POMEGRANATE (*Punica granatum*)

QUẢ LỰU (*Punica granatum*)

Hàm lượng chất chống oxy hóa rất cao (màu đỏ đậm)

Cải thiện lưu lượng máu đến tim, giảm mảng bám động mạch, không ảnh hưởng đến lượng đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường, tuyệt vời cho tuyến tiền liệt, cương cứng được cải thiện, không tương tác với thuốc, hoạt tính estrogen thấp, tốt cho bệnh Alzheimer, các vấn đề nha khoa, chống ung thư. Được cho là có tác dụng làm tê liệt hệ thống thần kinh sản dây để chúng tự nhả ra bên trong chúng ta.

POTATO (*Solanum tuberosum*)

KHOAI TÂY (*Solanum tuberosum*)

Khoai tây là loài cây lu lu thuộc họ cà vì vậy những người dị ứng với cây lu lu cần phải cảnh giác. Chúng thực sự được liệt kê vào nhóm độc hại. Không ăn lá hoặc hoa khoai tây. Rất nhiều tinh bột, khi nấu chín, biến thành đường trong cơ thể, dẫn đến tăng cân và các vấn đề liên quan tới đường. Nguồn chất xơ cao, giàu kali cho người bị huyết áp cao, Vitamin C. Mặc dù những gì mà nhiều người nghĩ hay lo sợ, thì khoai tây sống vẫn có tác dụng tuyệt vời đối với tất cả các dạng thấp khớp và viêm khớp dạng thấp khi những bệnh này không tiến triển quá xa. Chúng cũng có tác dụng tốt đối với các bệnh khác liên quan tới tích tụ axit uric như bệnh vẩy nến, sỏi mật, xương chậu thận và bàng quang tiết niệu. Trong lịch sử, khoai tây được sử dụng để điều trị hầu hết các bệnh về da, rụng tóc, hình thành mỡ và gàu. Cũng tốt để ăn vỏ vì nó có chứa flour bảo vệ men răng. Khoai tây có thể được trồng chỉ từ vỏ ! Không ăn mầm, hoa, lá hoặc trái khoai tây, giống như cà chua anh đào màu xám xanh đậm, chúng có nồng độ cao các chất độc kiềm alkanoid, ảnh hưởng đến hệ thần kinh, gây ra yếu mệt và nhầm lẫn.

Chất này cũng có trong cà chua, cà tím và các cây lu lu khác. Khi tiếp xúc với ánh sáng, độc tố này tăng lên, khiến khoai tây trở nên xanh hơn-một dấu hiệu cần tránh xa. Đun nấu phá hủy một số độc tố, nhưng không phải tất cả.

PUMPKIN (*genus Cucurbita and the family Cucurbitaceae*)

BÍ NGÔ (chi *Cucurbita* và họ *Cucurbitaceae*)

Hạt bí ngô thực sự là một nguồn năng lượng đầy đủ dinh dưỡng. Chúng là một nguồn protein tuyệt vời và giúp giảm rụng tóc, tuyến tiền liệt và các vấn đề về hormone.

Người tập thể hình nên quan tâm. Hàm lượng Protein cao, kẽm, magiê, vitamin B, tryptophan. Tốt cho bệnh tim, tuyến tiền liệt, giúp loại bỏ giun đường ruột. Hạt bí ngô đặc biệt tốt cho người bị sản dây, giun tròn và sản màng. Chúng chứa chất béo tự nhiên gây độc cho trứng ký sinh. Cucurbitin trong hạt bí ngô thể hiện hoạt tính chống ký sinh trùng vì nó có khả năng làm tê liệt giun nên chúng rơi ra khỏi thành ruột. Để loại bỏ giun, nên ăn một nắm hạt bí ngô lớn 2

hoặc 3 lần một ngày khi bụng đói trong một tuần. Nghỉ một tuần, sau đó một tuần nữa. Nếu ăn với tỏi, hạt bí ngô thậm chí còn hiệu quả trong việc loại bỏ giun kim. Bí ngô có hàm lượng carotenoids rất cao (do đó có màu cam), có tác dụng với mắt và thị giác, loại bỏ gốc tự do để chống lão hóa. Sử dụng chúng để có làn da đẹp, hỗ trợ ung thư tuyến tiền liệt, chống viêm, viêm khớp, ngăn ngừa sỏi thận, trầm cảm.

Bí ngô, bí và hoa bầu là thực phẩm bổ sung tuyệt đẹp cho món salad.

Lưu ý: hạt nảy mầm tạo ra chất độc hại trong phôi của nó



Pomegranate *Punica granatum*



Potato
Solanum tuberosum
flower & leaf
NOT edible



Pumpkin
Cucurbita

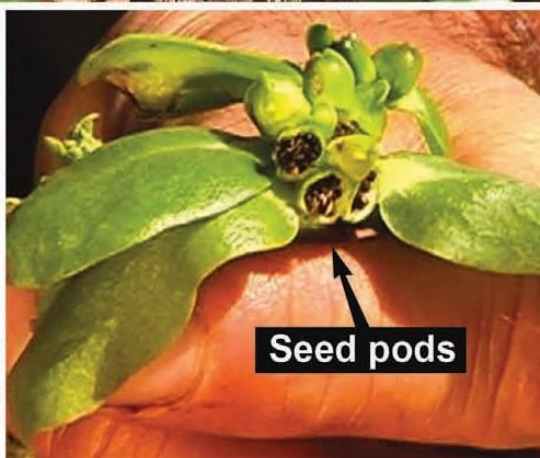
Purslane
Portulaca oleracea



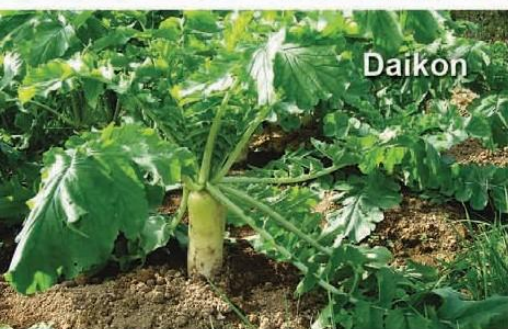
Forest & Kim Starr



Forest & Kim Starr



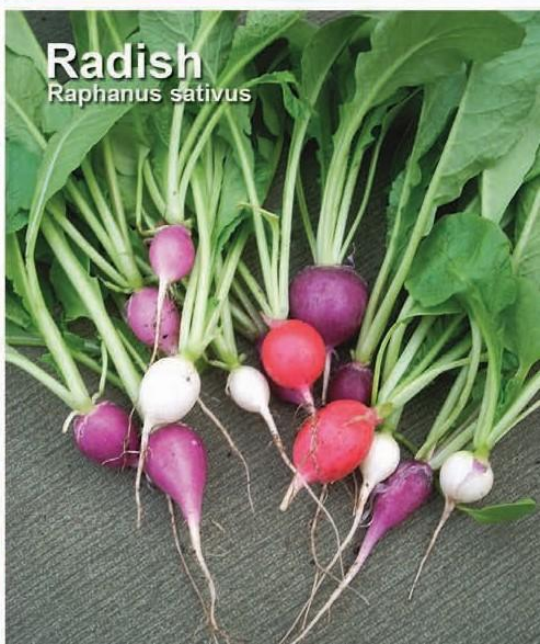
Seed pods



Daikon



Radish
Seed pods



Radish
Raphanus sativus

PURSLANE (*Portulaca oleracea*)

RAU SAM (*Portulaca oleracea*)

Cây che phủ mặt đất với thân cây giống như sợi mì spaghetti màu đỏ và lá hình cánh quạt sấp màu xanh lá cây, hoa màu vàng. Thích ánh sáng mặt trời, không thích bóng râm. Ăn thân cây và lá. Có một hương vị chanh tươi mát. Ở Bắc Mỹ, nó được coi là một loại cỏ dại, ở các nước khác, nó là một loại rau xà lách phổ biến. Đây là nguồn thực vật trên đất có hàm lượng Omega 3, 6 cao nhất và một số axit béo omega 9. Rất giàu Vitamin C. Chứa dopa và noradrenaline (norepinephrine), tuyệt vời cho người bị dị ứng, kích thích sản xuất hormone tăng trưởng, tuyến giáp, tuyến thượng thận, và toàn bộ hệ thống nội tiết (tất cả các tuyến). Rất ngon và bổ dưỡng. Có thể ăn sống hoặc hấp trong 15 giây, thêm bơ, muối và hạt tiêu, mmmmn. Bạn có thể lấy thân cây, ướp chúng và sử dụng như mì. Bạn cũng có thể lấy toàn bộ cây, khử nước và tạo ra bột rau câu mà bạn có thể rắc lên những thứ trong suốt những tháng mùa đông. Rất ngon, rất bổ dưỡng và tốt cho tim mạch. Có thể lây lan rất nhanh - chúng thả ra 50.000 hạt cùng một lúc. Cây duy nhất trông giống như cây rau sam nhưng không thực sự ăn được là giống cây đại kích. Cách để phân biệt sự khác biệt là cây đại kích có nhựa màu trắng bên trong thân cây, không phải màu đỏ giống như thân cây. Cây rau sam là loài thực vật cộng sinh tốt bằng cách tạo ra lớp phủ mặt đất để tạo ra một vi khí hậu ẩm cho các loài cây gần đó, ổn định độ ẩm mặt đất. Rễ sâu của nó mang lại độ ẩm và chất dinh dưỡng mà những cây khác có thể sử dụng.

QUINOA (*Chenopodium quinoa*) see “goosefoot”

HẠT QUINOA (*Cây rau muối*) hãy xem trong “cây rau muối”

RADISH edible root (*Raphanus sativus*) in *Brassicaceae* family

CẢI CỦ *rễ có thể ăn được (*Raphanus sativus*) thuộc Họ Cải*

Người ta nói rằng những người thợ xây kim tự tháp vĩ đại đã được cho ăn củ cải, hành và tỏi. Chứa nhiều lưu huỳnh, silicon, vit C. Củ cải rất tốt cho da vì chứa silica và lưu huỳnh. Được sử dụng ở Nga để điều trị các vấn đề về tuyến giáp (cả hạ huyết áp và cường giáp) vì nó cân bằng các hormone tuyến giáp và giúp mọi người đạt cân nặng phù hợp. Có nhiều axit folic, giúp tăng cường thần kinh. Được sử dụng để làm sạch thận và làm tan sỏi thận. Rất nhiều chất chống ung thư từ carotene. Củ cải là chất lợi tiểu mạnh giúp làm sạch hệ thống, đặc biệt là gan và túi mật. Rất nhiều sắt. Màu sắc hoa khác nhau tùy thuộc vào loại, và có vị cay. Có thể nảy mầm từ hạt thành một cây nhỏ chỉ trong 3 ngày. Củ cải đóng vai trò là cây cộng sinh cùng nhiều loài khác, vì khả năng hoạt động như một cái bẫy chống lại sâu bệnh tấn công lá, nhưng rễ vẫn khỏe mạnh và sau đó vẫn có thể thu hoạch. Hạt củ cải phát triển thành quả và có thể ăn được, đôi khi được sử dụng như một loại gia vị giòn, cay cho món salad. Một số giống được trồng đặc biệt để lấy hạt hoặc vỏ hạt, hơn là lấy rễ. Toàn bộ cây có thể ăn sống hoặc hấp - mầm, lá, hạt, rễ. Hương vị tuyệt vời khi cắt lát mỏng và ướp trong giấm táo.

SALAD BURNET (*Sanguisorba minor*)

SALAD BURNET (*phân họ hoa hồng*)

Một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời, ăn được, vào đầu mùa xuân. Cho lá vào salad - có vị như dưa chuột. Tự gieo hạt dồi dào. Lá có răng, hoa nhỏ màu đỏ tía. Chất làm se (cầm máu), dùng trị chảy máu kinh nguyệt, trĩ. Rễ nghiền thành bột dùng trị bỏng. Dùng lá non, càng già càng đắng. Chi tiết đặc trưng trong bộ DVD [Free Food and Medicine](#).

SEA KALE (*Crambe maritima*)

CẢI BIỂN (*Crambe maritima*)

Một món ăn gần như hoàn hảo. Toàn bộ cây có thể ăn được. Cây mọc trên các bãi ven biển, nhưng bạn cũng có thể trồng nó ở sân sau của bạn. Một cây cải xoăn lâu năm sẽ tiếp tục quay lại năm này qua năm khác. Xuất hiện vào đầu mùa xuân và phát triển mạnh trở lại vào mùa thu, tháng 11, tháng 12. Chúng thích đất ẩm có bóng râm. Lá có thể làm thành món salad như cải xoăn bình thường và rễ có thể được ăn sống hoặc nấu chín. Một món ăn tuyệt vời khi đi du lịch. Rất nhiều vitamin C. Lá giống như lá cải xoăn, hoa trắng đẹp. Cành non ăn sống tốt hoặc hấp như măng tây. Nên ăn ngay sau khi hái.

SORREL (*Rumex*)

CÂY CHÚT CHÍT (*Rumex*)

Có hơn 200 loài cây chút chít, gồm cả “duyên đề” và “kiều mạch”. Một trong những loài cây chút chít phổ biến là...

Sheep Sorrel (*Rumex acetosella*)

Cây me đất chua (*Rumex acetosella*)

Một món ăn nhanh tuyệt vời. Lá có hình dạng như con dao / thanh kiếm / đầu hình mũi tên có cuống hoa cao đôi khi giống với cỏ đỏ với những bông hoa nhỏ màu đỏ được cắm sát cuống, đôi khi có cành ở đỉnh. Hoa đực có màu vàng-xanh, hoa cái có màu đỏ (son). Nó có một hương vị mạnh, chua vị chanh hoặc táo, là một loại cây thú vị để ăn. Toàn bộ cây có thể ăn được. Chứa nhiều oxalat hòa tan, nhưng không đáng ngại đối với những người có chế độ ăn uống lành mạnh đa dạng. Thực phẩm bổ sung tuyệt vời với bất kỳ món salad nào. Dùng trị viêm, tiêu chảy, chảy máu kinh nguyệt. Có nhiều hợp chất ngăn ngừa ung thư và chống đột biến là loại cây chống ung thư phổ biến. Nó là một trong những thành phần trong phương thuốc trà Essiac nổi tiếng.

Sanguisorba minor

Salad Burnet

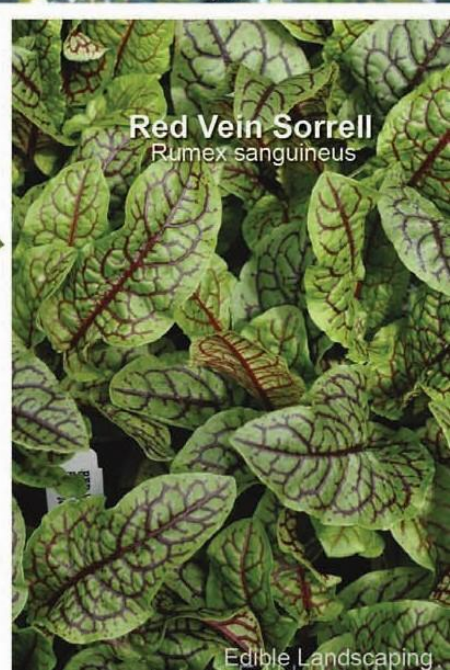


Crambe Maritima

Sea Kale



Sheep Sorrell
Rumex acetosella



Red Vein Sorrell
Rumex sanguineus

Edible Landscaping

SQUASH (*Cucurbita*) (see also Pumpkin)

CÂY BÍ (*Cucurbita*) (xem thêm Bí ngô)

Nguồn beta carotene tốt cho bệnh nhân ung thư, (đặc biệt là ung thư phổi) Bạn có thể ăn những bông hoa lớn màu vàng từ bí đao, bí xanh và bí ngô, trông tuyệt vời trong món salad (và có vị ngon) nhưng bạn đừng hái hết hoa, nếu không, bạn sẽ không có quả. Hãy nhớ rằng- hoa sẽ trở thành một loại trái cây / rau. Bầu, bí ngô và bí là những thực phẩm dự trữ tuyệt vời cho mùa đông. Quả, lá và thân cây bí đều có thể ăn sống hoặc hấp. Hàm lượng carotene cao giúp chúng có khả năng bảo vệ tốt chống lại bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư phổi, bệnh tim và bệnh tiểu đường type II. Nước ép bí đao giúp ngăn ngừa đột biến tế bào và tác hại từ mặt trời.

STRAWBERRY GUAVA (*Psidium cattleianum*)

CÂY ỔI SIM (*Psidium Buffaloianum*)

Cây nhỏ cao đến 20 ft (6m) Quả có vị như chanh dây trộn dâu. Những hạt nhỏ màu trắng có thể được rang thay thế cho cà phê. Vỏ quả cũng có thể ăn được. Lá có thể được pha thành trà.

SWEET POTATO (*Ipomoea batatas*)

KHOAI LANG (*Ipomoea batatas*)

Không liên quan đến khoai tây hoặc khoai mỡ. Bỏ dưỡng hơn khoai tây. Màu thường là màu cam, nhưng cũng có thể là đỏ, tím, vàng, hồng, hoặc thậm chí trắng. Không giống như khoai tây có lá độc, lá khoai lang có thể ăn được. Đặt một củ khoai lang vào nước trên bề mặt cửa sổ, sẽ phát triển thành rau xanh ăn được trong suốt mùa đông. Chúng không thích sương giá, lạnh hoặc tủ lạnh, vì vậy hãy bảo quản chúng ở nơi khô ráo và ẩm áp. Giàu carbs phức hợp (năng lượng), Protein, chất xơ (làm sạch đường tiêu hóa, cung cấp men vi sinh), magiê (stress, học-môn), vitamin C (chất chống oxy hóa), B6 và kali (tím), D (tâm trạng), A và caroten (mắt, miễn dịch), sắt (tế bào bạch cầu và hồng cầu, oxy), canxi và thậm chí giúp ổn định lượng đường trong máu (tốt cho bệnh nhân tiểu đường) mặc dù có từ “ngọt” trong tên. Tốt cho collagen của làn da, căng thẳng, Có thể ăn sống, khử nước thành khoai chiên, hấp, nghiền, v.v ... Lá làm salad.

TOMATO (*Solanum lycopersicum*)

CÀ CHUA (*Solanum lycopersicum*)

Hãy chú ý rằng chúng thuộc gia đình cây họ cà (Nightshade). Không ăn hoa hoặc lá cà chua. Hàm lượng kali cao, nguồn chính của LYCOPENE (rất tốt cho tuyến tiền liệt), chất xơ, A, C, gan tốt và thuốc bổ máu (tác dụng thanh lọc). Ăn sống thì chúng tốt cho chúng ta, nhưng nếu chúng được đun nóng, nấu chín hoặc hầm (như nước sốt mì spaghetti hoặc sốt cà chua), chúng sẽ làm ăn mòn đối với cơ thể và thậm chí có thể dẫn đến loét đại tràng / ruột.

TURNIPS- (*Brassica rapa*)

CẢI CÚ TURNIP- (*Brassica rapa*)

Chống ung thư, giàu chất xơ. Lá sâu có hình dạng hoang dã là nơi chứa các vitamin và chất dinh dưỡng thực sự, chứa nhiều canxi hơn bất kỳ loại rau nào khác. Giúp giữ cho răng trắng và nướu khỏe mạnh, giúp chống lại mùi cơ thể. Làm nước ép hoặc pha trộn trong sinh tố. Thuộc họ mù tạt.



Squash
Cucurbita

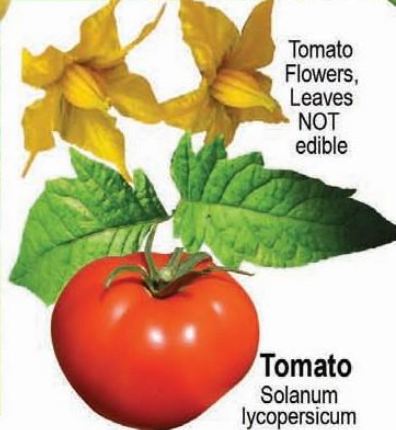
Squash
Flowers
Leaves
are edible



Forest & Kim Starr
Strawberry Guava
Psidium cattleianum

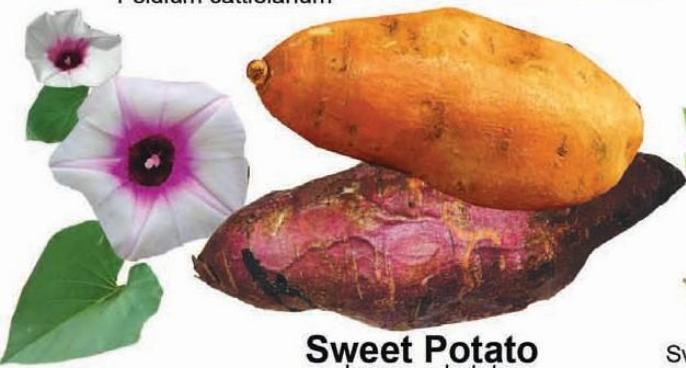


Edible Landscaping LLC



Tomato
Flowers,
Leaves
NOT
edible

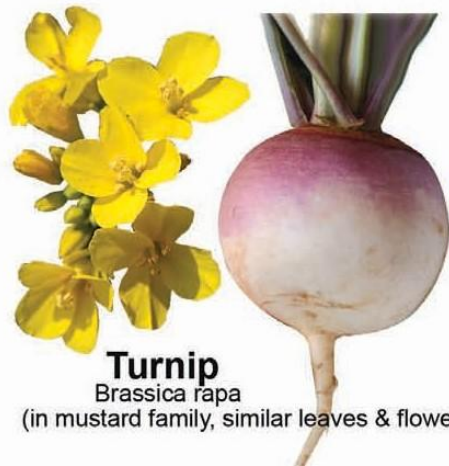
Tomato
*Solanum
lycopersicum*



Sweet Potato
Ipomoea batatas



Sweet Potato leaves are edible
(not potato leaves)



Turnip
Brassica rapa
(in mustard family, similar leaves & flowers)



WATERCRESS (*Nasturtium officinale*)

CẢI XONG (*Nasturtium officinale*)

Siêu thực phẩm và thuốc mạnh! Hoa trắng và vỏ hạt hình cầu thang xoắn ốc. Hoa- 4 cánh hoa có hình chữ thập. (trong họ mù tạt- 4 cánh hoa với 6 nhị hoa 4 cao và 2 ngắn) Hạt có thể được nghiền nát và sử dụng làm mù tạt. Hầu như luôn luôn gần nước. Lá hình lông chim. Quả giống đậu. Rửa và lau khô trước khi ăn để loại bỏ các sinh vật không mong muốn khỏi môi trường nước. Nước ép tươi dùng cho người bị bệnh lao, ngực, phổi, thận, tuyến, bạch huyết và các vấn đề về da mãn tính. Điều trị vết loét, mụn nước ở miệng, mụn trứng cá, nấm ngoài da, phát ban, nhiễm trùng da, bốc hỏa, đau đầu, căng thẳng, chàm, viêm da, tuyệt vời để làm sạch chất lỏng trong mô cơ thể như GOUT, làm sạch chất nhầy và tắc nghẽn phổi, viêm phế quản, ho, hen suyễn, cao huyết áp, trĩ, thấp khớp, tắc nghẽn ngực, giun đũa, nấm, giúp phá vỡ sỏi thận và bàng quang, tốt cho các vấn đề về gan và thận.

Giúp bảo vệ chống lại bệnh tim và các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể. Giúp làm sáng các vết tàn nhang và đốm nâu khi nghiền và bôi. Chất kích thích miễn dịch, chống oxy hóa, tăng năng lượng, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng cường sử dụng oxy, làm sạch máu và ruột kết, lợi tiểu, nhuận tràng nhẹ, phòng chống ung thư. Cải xoong gồm 15 loại vitamin và khoáng chất thiết yếu; A, B1, B2, B3, B5, B6, biotin, C, D, E, rất cao lưu huỳnh, canxi, iốt, sắt, magiê, photpho, kali, natri, nguyên tố vi lượng, vanadi, kẽm, bioflavonoid. Cân đồng đo đếm lại thì nó chứa nhiều vitamin C hơn cam, nhiều canxi hơn sữa, nhiều sắt hơn rau bina, nhiều axit folic hơn chuối.

Hương vị mạnh là từ hàm lượng lưu huỳnh cao (làm đẹp da và khí sắc), và một chất gọi là phenylethyl isothiocyanate (PEITC), có khả năng ngăn chặn chức năng của một protein gọi là Hypoxia Inducible Factor (HIF), cần thiết để phát triển thành bệnh ung thư. Các nhà sinh học phân tử tại Đại học Purdue ở Indiana đã phát hiện ra rằng cải xoong thực sự có thể sửa mã di truyền thừa hưởng từ cha mẹ nếu bị thiếu sót, để phát triển bình thường trở lại như ông bà của nó. Các kết quả, được các nhà nghiên cứu mô tả là ngoạn mục, một cách bất chấp quy luật khoa học về di truyền và đưa ra quan niệm rằng thực vật này, không giống bất kỳ loài nào khác, có thể tự chữa lành một cách hiệu quả và duy trì thiết kế thuần túy của tổ tiên. Một loại cây đáng khác - lô hội cũng tự chữa lành. Hãy tưởng tượng sức mạnh nếu bạn ăn cả hai thứ này! Bạn có thể lấy bất kỳ phần nào của cây, đặt nó vào một thùng chứa nước và nó sẽ mọc rễ.

WATERMELON (*Citrullus lanatus*)

DƯA HẦU (*Citrullus lanatus*)

Lợi tiểu tự nhiên, giúp làm sạch bạn từ bên trong. Hạ huyết áp. Làm dịu đường ruột và vết loét dạ dày. Có tính kiềm cao (không ăn với thức ăn khác vì nó làm giảm axit dạ dày)

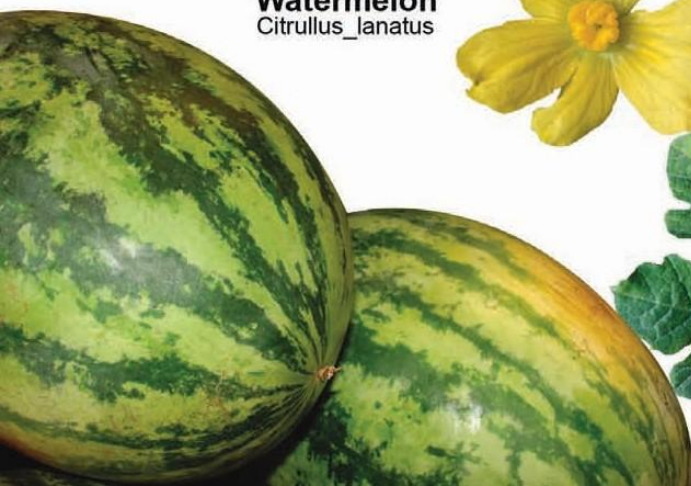


icensed to Tri Tran <triant@gmail.com>

Watercress
Nasturtium officinale



Watermelon
Citrullus lanatus



HẠT DƯA HẦU - một loại thuốc lợi tiểu được sử dụng trong trà thảo mộc để loại bỏ vi khuẩn khỏi nhiễm trùng tiểu và giảm sự tích tụ sỏi tiết niệu. Hạt cũng tốt để đuổi ký sinh trùng. Nghiền hạt vào thức ăn hoặc sinh tố. Có nhiều axit amin citruline và arginine. Một chất tẩy rửa cơ thể nhẹ nhàng cho tình trạng da như nổi mề đay. Nếu hữu cơ, cho toàn bộ dưa hầu vào máy xay, hạt, vỏ, mọi thứ. Rất rất tốt cho bạn. Đồng thời đặt hỗn hợp sinh tố này lên mặt để giúp da tái tạo collagen và trở nên mịn màng trở lại. Tiếp tục làm điều này và thấy kết quả chỉ sau một tuần! Cũng tốt cho táo bón. Lưu ý: hạt này mầm tạo ra chất độc hại trong phôi của nó.

BERRIES

QUẢ MỌNG

ACEROLA (*Malpighia glabra*)

SƠ RI (*Malpighia glabra*)

Tương tự như anh đào, mọc thành từng nhóm ba quả, có 3 hạt hình tam giác. Một trong những nguồn vitamin C tự nhiên phong phú nhất, gần bằng quả Camu camu. Chống oxy hóa, kháng nấm, dùng cho da, gan, tiêu chảy, sốt.

AUTUMNBERRY , Autumn Olive (*Elaeagnus umbellata*)

QUẢ NHÓT , Autumn Olive (*Chi nhót*)

Cụm quả mọng màu đỏ, lá hình bầu dục dài nhọn với mặt dưới màu bạc. Các đốm bạc trên quả và lá. Lượng lycopene cao gấp 20 lần so với cà chua (tốt cho tuyến tiền liệt). Trông giống như quả mọng màu đỏ bóng, không phải "ô liu". Ở đâu đó giữa cây bụi và cây, với thân cây xương xẩu, cành cây có gai. Hoa trắng vàng. Quả mọng có màu xanh lục qua mùa hè, cho đến mùa thu, khi chúng chuyển sang màu cam, sau đó là màu đỏ. Mỗi quả mọng chứa một hạt màu vàng nâu với các đường chạy dọc theo chiều dài của quả.

Liên quan đến cây Buffalo-berry. Quả mọng sẵn sàng để ăn khi chúng bật ra khỏi cành dễ dàng. Chúng càng ít chua thì càng lâu chín. Có thể ăn ngay từ bụi cây. Đừng ăn hạt

BARBERRY (*Berberis vulgaris*)

HOÀNG LIÊN GAI (*Berberis vulgaris*)

Quả màu đỏ rủ xuống, hoa màu vàng lục, lá hình bầu dục. Chứa berberine, một chất chống vi khuẩn chống lại nhiễm trùng và tăng số lượng bạch cầu. Quả mọng và rễ là phần sử dụng phổ biến nhất. Trà Berry là thuốc lợi tiểu, nhuận tràng và tiêu độc. Vỏ rễ chẻ là chất tẩy rửa máu sát trùng được sử dụng để làm sạch gan chữa bệnh vàng da, viêm gan, sản xuất mật. Đồng thời làm se để ngăn chảy máu và xuất huyết, tiêu chảy, viêm khớp. Được sử dụng cho huyết áp cao, loét, dịch tả, tiêu chảy, đau bụng kinh, căng thẳng, giảm huyết áp và làm chậm nhịp thở. Kích thích túi mật, gan. Không được sử dụng trong suốt kỳ mang thai. Vì nó chứa rất nhiều hợp chất mạnh, nên đừng quá lạm dụng nó.

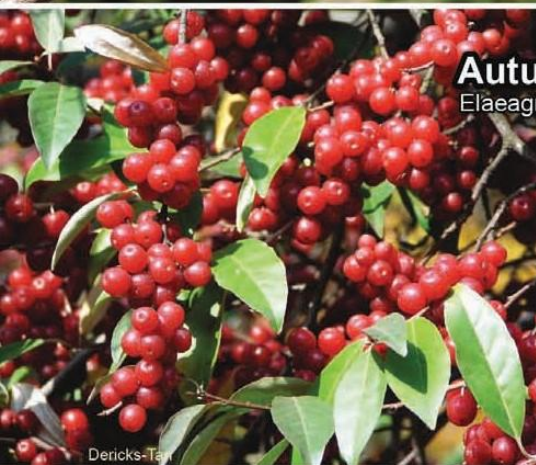
Acerola

Malpighia glabra

Licensed to Ith Tian <trilk2003@gmail.com>



Eric Gaba



Dericks-Tan

Autumnberry

Elaeagnus-umbellata



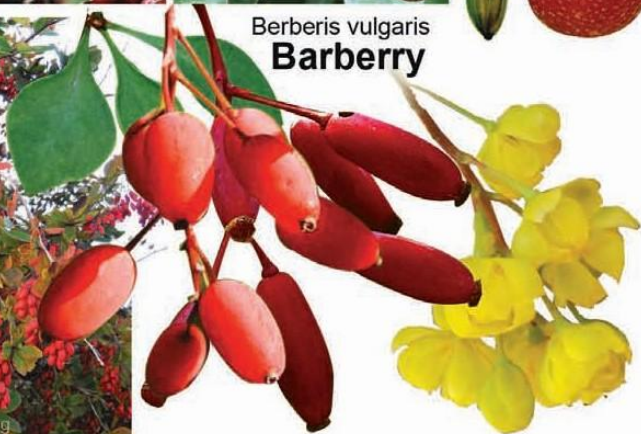
Kennai



Amstein Renning

Berberis vulgaris

Barberry



BILBERRY (*Vaccinium myrtillus*)

QUẢ NHAM LÊ (*Vaccinium myrtillus*)

Tương tự như quả việt quất. Quả việt quất chín có màu trắng hoặc xanh nhạt bên trong, trong khi quả nham lê và huckleberries có màu đỏ hoặc tím trong suốt. Quả nham lê thường được tìm thấy đơn lẻ hoặc theo cặp, trong khi việt quất thường được tìm thấy theo từng cụm. Chứa nhiều vitamin C và bioflavonoids- giúp giữ cho các mô liên kết khỏe mạnh và củng cố các mạch máu nhỏ và mao mạch, những yếu tố giữ cho làn da trẻ trung. Giảm huyết áp. TUYỆT VỜI CHO MẮT- làm tăng rhodopsin, giúp chữa quáng gà. Nó bảo vệ chống thoái hóa điểm vàng và bệnh võng mạc tiểu đường. Cũng có tác dụng hạ đường huyết mạnh. Có tính chất làm se, sát trùng, chống viêm. Trà lá và quả khô dùng trị tiêu chảy, tiểu đường, kiết lỵ, lợi tiểu, bệnh còi (thiếu vitamin C), viêm miệng, cầm máu, viêm khớp, xơ cứng động mạch, giãn tĩnh mạch, trĩ, xây dựng lại mô liên kết (da, nếp nhăn).

BLACKBERRY (*Rubus fruticosus*) 375 species

The best known berries in the world, basically black raspberries. Look like mulberries, but grow on a vine. Called “**Brambles**” in U.K. Entire plant is useable, including roots. Young shoots coming out of ground in spring are great raw in salads. Leaf and root tea used for general health, digestive issues, diarrhea, dysentery, hemorrhoids, sore throat, gum disease, mouthwash. cystitis, gout. Super high in antioxidants and vitamins. Seeds have Omega 3 & 6 fatty acids.

Blackberry leaves contain a newly discovered anti-aging anti-wrinkle wonder stuff that fights MMPs,-enzymes that break down collagen and elastin, making our skin loose and saggy and wrinkly. Blackberry leaf extract also has elastin boosting properties. Berries mold very quickly, especially when wet. White 5 petal flowers. Most plants have thorns, even each leaf has one. Best to use leaves only when dried. Root is most astringent part.

QUẢ BLACKBERRY (*Chi mâm xôi*) 375 loài

Các loại quả mọng phổ biến nhất trên thế giới, về cơ bản là quả blackberry. Trông giống như dâu tằm, nhưng mọc trên cây nho. Được gọi là “Bụi cây mâm xôi” ở Mỹ. Toàn bộ cây có thể sử dụng được, bao gồm cả rễ. Chồi non ra khỏi mặt đất vào mùa xuân là nguyên liệu tuyệt vời trong món salad. Trà từ lá và rễ sử dụng để đạt sức khỏe toàn diện, các vấn đề về tiêu hóa, tiêu chảy, kiết lỵ, trĩ, đau họng, bệnh nướu răng, nước súc miệng, viêm bàng quang, bệnh gút. Hàm lượng cao chất chống oxy hóa và vitamin. Hạt có axit béo Omega 3 & 6. blackberry có chứa một chất chống lão hóa chống lại nếp nhăn mới được phát hiện, chống lại MMPs, chống lại các enzyme phá vỡ collagen và elastin làm cho da của chúng ta lỏng lẻo, chảy xệ và nhăn nheo. Chiết xuất lá mâm xôi đen cũng có đặc tính tăng cường elastin. Quả rất nhanh bị mốc, nhất là khi bị ướt. Hoa 5 cánh màu trắng. Hầu hết các loại cây đều có gai, thậm chí mỗi chiếc lá đều có một chiếc. Tốt nhất chỉ sử dụng lá khi đã khô. Rễ là phần có tính chất làm se da nhất.

BLACKTHORN (*Prunus spinosa*)

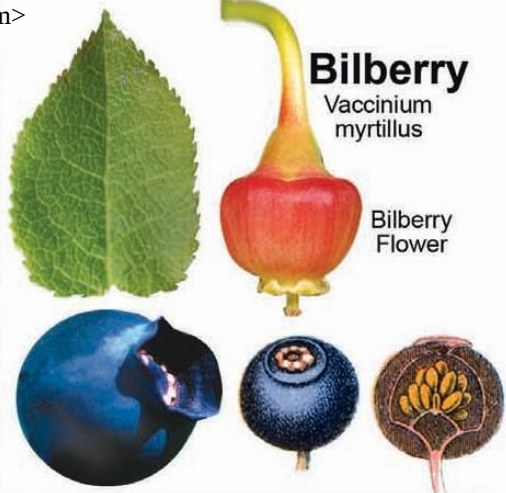
MẬN GAI (*Prunus spinosa*)

Tất cả các bộ phận của cây được sử dụng với nhiều mục đích, như tiêu chảy, vấn đề về thận, ngứa miệng, long đờm, lợi tiểu, nhuận tràng nhẹ, tính chất làm se, khử trùng và tốt cho dạ dày.

Cây bụi hoặc cây gỗ nhỏ, vỏ màu hơi đen và cành rậm, cứng, có gai, lá hình bầu dục (trông giống như lá chè), hoa có 5 cánh màu trắng kem. Quả trông giống như quả việt quất rất lớn, màu đen / tím / xanh nhưng nhỏ hơn quả mận.



Danny Steven S.



Bilberry

Vaccinium myrtillus

Bilberry
Flower

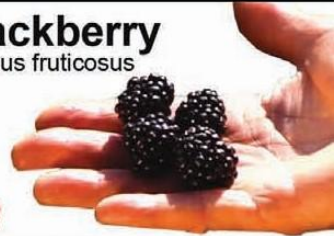


Edible Landscaping, LLC



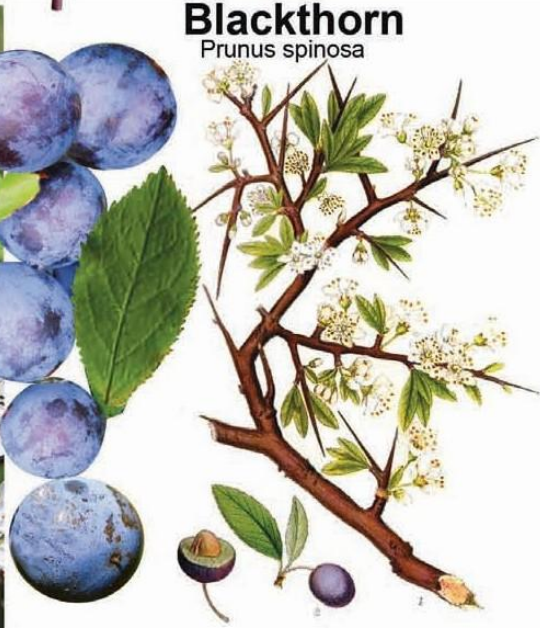
Blackberry

Rubus fruticosus



Kristian Peters

Le Loup Gris



Blackthorn

Prunus spinosa

BLUEBERRY (Vaccinium...)

QUẢ VIỆT QUẤT (Vaccinium ...)

Nổi tiếng về chữa lành và tăng cường miễn dịch. Quả mọng có vương miện ở cuối. Rất giống với quả nam lê. Quả việt quất chín có màu trắng hoặc xanh nhạt bên trong, trong khi quả nam lê và huckleberries có màu đỏ hoặc tím trong suốt. Quả nam lê thường được tìm thấy đơn lẻ hoặc theo cặp, trong khi quả việt quất thường được tìm thấy từng cụm. Lá được phơi khô và dùng để pha trà tuyệt vời. Một trong những loại cây trồng phổ biến nhất, chứa nhiều chất chống oxy hóa. Một loại cây rất năng suất, rất kén chọn loại đất. (Không giống như đất sét) Sử dụng rêu than bùn và lớp phủ xung quanh bụi cây việt quất. Có nhiều loại với nhu cầu và chất lượng khác nhau, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn đang nhận được gì. Làm chậu cây tuyệt vời cho ban công thành phố, vv Lá việt quất cũng có thể được sử dụng để pha trà. Anthocyanin tạo ra màu xanh hoặc đen, có nghĩa là chất chống oxy hóa siêu cao chống lão hóa. Chống ung thư, tim, huyết áp, đường huyết, trầm cảm, cholesterol, oxit nitric, não, đột quỵ, giãn tĩnh mạch, các vấn đề về mắt và thị lực như tăng nhãn áp, thoái hóa điểm vàng, giúp giảm mỡ bụng. Nhiều loại có sẵn tại www.EdibleLandscaping.com

BUFFALOBERRY (Shepherdia)

QUẢ BUFFALOBERRY (Shepherdia)

- *Shepherdia argentea* – buffaloberry bạc
- *Shepherdia canadensis* - buffaloberry Canada
- *Shepherdia rotundifolia* – buffaloberry lá tròn

Cây bụi có vị chua, vị đắng nhưng có thể ăn được. Quả mọng có cấu tạo nhám và có màu đỏ sẫm với ít đốm trắng trên chúng.

BUNCHBERRY, Dwarf Cornel (Cornus canadensis, Cornus suecica)

CÂY BUNCHBERRY, Dwarf Cornel (Cornus canadensis, Cornus suecica) (họ cây gỗ) Được đặt tên cho chùm hoa vụn, có quả mọng mọc lên. Một loại cây rất đối xứng, lá có gân, hoa Trắng, và quả mọng, mọi thứ đều đẹp đối xứng. Không nhiều hương vị, nhưng bổ dưỡng. Bạn có thể ăn toàn bộ quả mọng, hạt và mọi thứ, hoặc làm nước sốt từ chúng bằng cách ném chúng vào máy xay sinh tố Vitamix. Các loại trái cây giống như quả mọng đỏ có thể ăn được với hương vị nhẹ giống như táo. Những hạt lớn bên trong có phần cứng và giòn.

Vỏ cây gỗ là một thay thế cho vỏ cây cinchona, nguồn gốc của quinine, để điều trị bệnh sốt rét.

CAMU CAMU (*Myrciaria dubia*)

Cây nhiệt đới nhỏ 15feet (5m) mọc gần nước, có quả màu đỏ tím giống như quả anh đào. Hoa nhỏ màu trắng sấp, tán lá rậm rạp giống hình elip. Trái cây rất có tính axit và cực kỳ giàu vitamin C - chỉ đứng sau cây *Terminalia ferdinandiana* của Úc. Cũng có axit ellagic, bioflavonoid, anthocyanin.



Blueberry
Vaccinium



Canada Buffaloberry
Shepherdia canadensis

Roundleaf Buffaloberry
Shepherdia rotundifolia



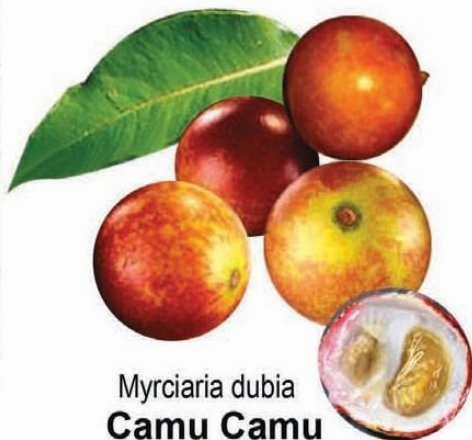
Silver Buffaloberry
Shepherdia_argentea



Bunchberry



Cornus
canadensis



Myrciaria dubia
Camu Camu

CRANBERRY (*Vaccinium oxycoccos*) (*Oxycoccus palustris*)

NAM VIỆT QUẤT (*Vaccinium oxycoccos*) (*Oxycoccus palustris*)

Quả mọng màu đỏ, lá hình bầu dục nhỏ, bóng như da, luôn xanh quanh năm trên thân cây héo, hoa màu trắng / hồng. Được sử dụng cho viêm màng phổi và nhiễm trùng phổi. Nam việt quất có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu, tiêu diệt vi rút và vi khuẩn, ngăn ngừa sỏi thận, làm dịu các rối loạn trực tràng, tiêu chảy, viêm bàng quang. Là phương thuốc phòng ngừa hơn là chữa bệnh. Không sử dụng nếu dùng Warfarin.

CURRENT (*Ribes*)

QUẢ LÝ CHUA (chi *Lý chua*) 150 loài

Bao gồm đen, đỏ và trắng.

Một loại cây bụi mọc cách mặt đất hai đến bốn feet (0,6-1,2m) và có những chiếc lá tương tự như một chiếc lá phong, mép lá có răng. Nó tạo ra những quả lý chua đen mọc thành chùm từ bốn đến sáu. Liên quan đến quả lý gai. Chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin C, chất điện giải, được sử dụng để điều trị rối loạn thận, các vấn đề về kinh nguyệt và mãn kinh. Chứa axit gamma-linolenic (GLA), được chứng minh là giúp hội chứng tiền kinh nguyệt. Anthocynin làm sạch các gốc tự do để giúp chống lão hóa. Dùng cho bệnh tiểu đường, tim, ung thư, làm sạch máu, hỗ trợ tiêu hóa. Trà dùng trị thấp khớp.

BLACK CURRENT (*Ribes nigrum*)

QUẢ LÝ CHUA ĐEN (*Ribes nigrum*)

Mạnh nhất của nhóm lý chua. Hàm lượng siêu cao chất chống oxy hóa. Lá có thể được sử dụng cũng như các loại quả mọng. Rất giàu vitamin C, kali, B5, kali. Chứa polysaccharide cassis (CAPS), một chất được chứng minh là rất độc đối với các tế bào khối u. Chống ung thư, chống viêm, chống lão hóa, dầu GLA EFA, viêm khớp, tăng huyết áp, làm sạch máu, thấp khớp, viêm khớp, sỏi thận, bệnh gút, cholesterol, alzheimer, mất trí nhớ, loãng máu. Cây kích thích tiêu hóa, kích thích hoạt động của gan, tụy, lá lách và thận. Dầu quả lý chua đen đã được sử dụng để ngăn chặn H-Pylori có thể tự bám vào thành ruột và dạ dày.

FEVERWORT, Horse Gentian, (*Triosteum*)

Cây FEVERWORT, Horse Gentian, (*Triosteum*) Hình ảnh ở trang tiếp theo

Lá đối diện, kết nối xung quanh một thân tròn, có lông. Hoa màu trắng, tím, xanh lục, quả đỏ tươi, đôi khi màu cam, vàng hoặc trắng. Quả khô, rang dùng thay thế cà phê. Trà làm từ lá và đặc biệt là rễ dùng để ổn định kinh nguyệt, tiết niệu, táo bón, khó tiêu, tiêu chảy, đau đầu, đau bụng, lợi tiểu.

GOOSEBERRY (*Ribes uva-crispa*) red, white, black

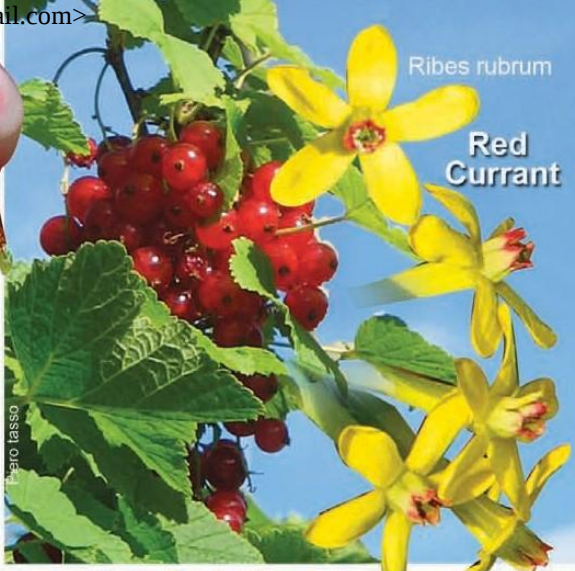
LÝ CHUA LÔNG (tên khoa học: *Ribes uva-crispa*) đỏ, trắng, đen

Họ hàng với cây lý chua. Thân cây có gai nhọn, quả mọng “ có gai” trông giống như quả nho nửa đục nửa trong, có ít lông và các đường gân nổi trên da. Nhiều hạt nhỏ bên trong. Hoa hình chuông mọc thành 1-3 chiếc cùng nhau. Bụi cây 3-10 feet (1-3m). Nhiều vitamin C, chất xơ, kali (thần kinh, cơ). Những loại màu tối hơn có nhiều chất chống oxy hóa (chống lão hóa). Được sử dụng cho các vấn đề về mắt và thị lực như thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Chống nấm, chống nấm men, trung hòa độc tố, thải độc tố, chống viêm.



Edible Landscaping LLC

Cranberry *Vaccinium oxycoccos*



Ribes rubrum

Red Currant

Piero Tasso



Black Currant *Ribes nigrum*

Consort Black Currant *Ribes ussuriense* ▶

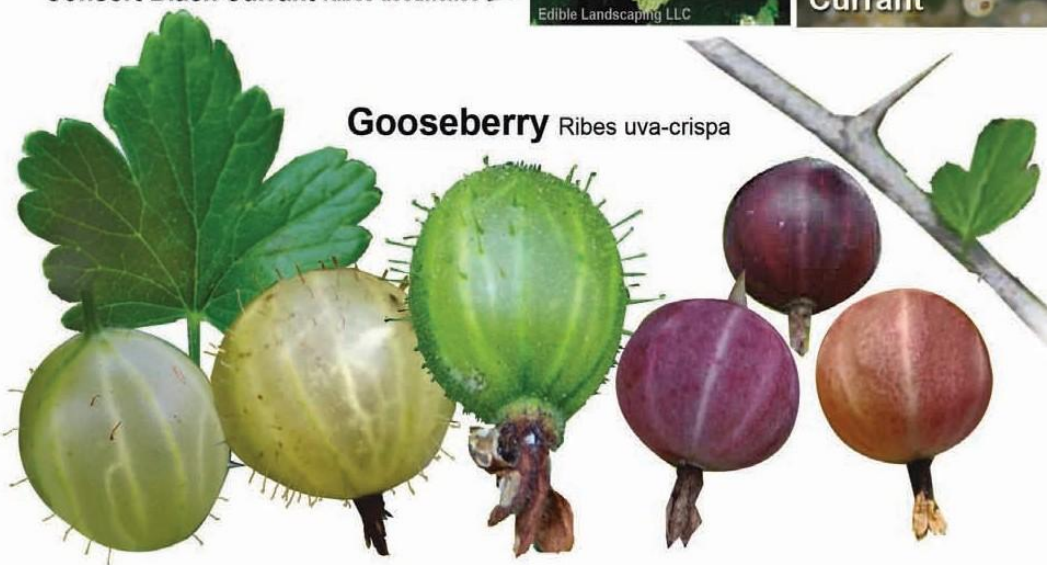


Edible Landscaping LLC



Edible Landscaping LLC

Primus Currant



Gooseberry *Ribes uva-crispa*

GOJI (*Lycium barbarum*)

QUẢ GOJI (*Lycium barbarum*)

Quả mọng đỏ tươi quả nổi tiếng với rất nhiều chất chống oxy hóa có thể được ăn sống, khô, ép trái cây, trộn hoặc pha trà. Thành viên của nhóm họ cà. Chứa nhiều protein, carotenoid và chất chống oxy hóa. Một loại trái cây gói trọn đầy đủ chất dinh dưỡng. Được sử dụng (không có bất kỳ bằng chứng về hiệu quả) cho bệnh tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, các vấn đề về mắt và thị lực, chống lão hóa, bệnh Alzheimer's. Quả mọng trông giống như nho Bittersweet độc, đồng thời cũng là một loại họ cà khác có hoa màu tím.

GRAPES (*Vitis*)

NHO (*Vitis*)

Nho hoang dã mọc khắp nơi và chúng có thể ăn được, cả quả mọng và lá. Chúng có các màu xanh, đen, tím, đỏ và trắng, mọc thành chùm. Chúng giúp tiêu diệt các loại virus, vi khuẩn, ung thư gây bệnh. Chất tẩy rửa tuyệt vời và hiệu quả cho da, gan, ruột và thận. Chúng ngăn sự hình thành chất nhầy trong ruột. Chứa nhiều magiê, kích thích thận và bàng quang, làm dịu hệ thần kinh, nho đen chứa nhiều sắt. được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày, các vấn đề về gan, các vấn đề về tiêu hóa như tiêu chảy, thấp khớp ... Lá nho là nguồn thực phẩm quanh năm, vì vậy ngay cả khi nho không vào mùa, lá nho vẫn có thể ăn được. Lá có thể được ăn sống, được sử dụng trong món salad, sinh tố và được làm thành trà để bổ sung dinh dưỡng (nguồn thực phẩm) ., Bạn có thể trồng một cây nho nhỏ hoặc thậm chí là một nhánh "cắt" từ cây nho của người khác, cắm nó xuống đất và sẽ có một cây đang phát triển trong khuôn viên của bạn, nó sẽ phát triển rất nhanh và cung cấp cho bạn lương thực suốt đời . Nhà nghiên cứu thực phẩm Raw Food Ronnie Skurow thích dùng lá nho làm màng bọc thực phẩm. Các chất xây dựng tế bào và máu tốt.

Grape Seed extract (Pycnogenol) -also in Pine bark.

Chiết xuất hạt nho (Pycnogenol) –cũng có trong vỏ cây Thông, chứa một lớp bioflavonoid hoạt tính cao bao gồm polyphenol có tác dụng tiêu diệt các gốc tự do, tăng cường sức mạnh mạch máu, cải thiện tuần hoàn, tính linh hoạt của khớp, chống phá hủy collagen, giãn tĩnh mạch, trĩ, bảo vệ não tế bào và làm chậm quá trình lão hóa. Hãy nhận biết loại nho bạn đang trồng. Ví dụ, giống nho Muscodine không cần phun thuốc và ít tốn công chăm sóc. Nếu bạn thấy các dấu hiệu của bộ ăn lá và quả, điều đó thường có nghĩa là cây không độc. Tất cả nho đều có thể ăn được, nhưng hãy đảm bảo có nhiều hạt bên trong. Tránh những cây giống nho chỉ có một hạt, đây là Hạt giống và có độc. Lá cây moonseed không có răng như lá nho và quả có màu đen. Nho và nho khô có thể gây suy thận và thận ở chó.

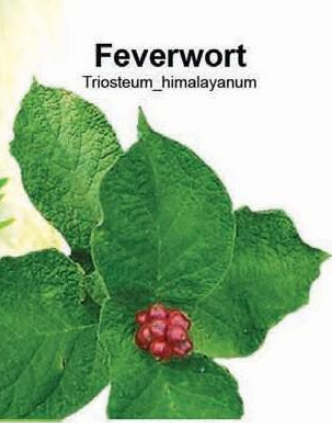


Licensed to Tri Tran <trilk2003@gmail.com>

Frank Vincentz



Ilana Löser



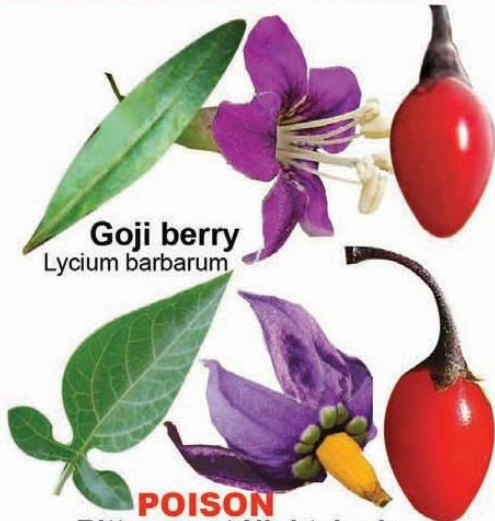
Feverwort

Triosteum_himalayanum



Goji berry

Edible Landscaping LLC



Goji berry

Lycium barbarum



POISON

Bittersweet Nightshade

Solanum dulcamara



GRAPE

Vitis



HUCKLEBERRY

CÂY NHAM LÊ (*Vaccinium oxycoccos*, *Vaccinium ovatum*) Có liên quan đến quả việt quất. Màu sắc từ đỏ đến xanh tím đến gần như đen. Quả nham lê có 10 hạt cứng lớn, trong khi quả việt quất có hạt nhỏ, mềm, đôi khi có tới 65 hạt trong một quả mọng. Thân cây nham lê nhẵn bóng, trong khi thân cây việt quất xanh nhẵn nhéo và thô ráp. Lá cây nham lê có ít chấm vàng ở mặt dưới. Chúng có thể được ăn và sử dụng giống như quả việt quất. Được sử dụng cho các vấn đề về tim, thấp khớp, viêm khớp. Lá có tính sát trùng, làm se.

JOSTA (*Ribes x nidigrolaria*)

JOSTA (*Ribes x nidigrolaria*)

Quả Josta berry đen là sự kết hợp giữa quả lý chua đen, quả lý gai đen và quả lý gai châu Âu. Kích cỡ nằm giữa quả lý chua và quả lý gai. Có tại EdibleLandscaping.com

LYCII BERRY, Wolf berry, hãy xem trong Goji Berry

OREGON GRAPE (*Mahonia aquifolium*)

NHO OREGON (*Mahonia aquifolium*)

Không phải nho, mà là một quả mọng màu xanh đen tím có lớp bột phủ, mọc thành chùm giống như quả nho, với những chiếc lá bóng và những cụm hoa hình chuông màu vàng tươi có thể ăn được. Quả mọng ăn được khá chua với hạt lớn. Rễ có được tính mạnh nhất. Chứa alkaloid berberine, có tác dụng chống viêm và chống vi khuẩn để điều trị nhiễm trùng. Có tác dụng trực tiếp trên da khi bôi tại chỗ. Tốt cho nướu. Hiệu quả hơn 80% trong việc làm giảm bệnh vẩy nến, chàm, viêm da, gàu, mụn trứng cá và da khô có vảy. Ancaloit chiết xuất từ rễ và vỏ cây có đặc tính chống vi khuẩn, chống khối u và chống nấm mạnh, và là chất chống oxy hóa mạnh giúp trung hòa các gốc tự do gây hại cho da. Ngoài ra còn dùng cho tuyến tiền liệt, làm sạch máu, bổ thận, gan, túi mật, lợi tiểu, nhuận tràng. Không dùng khi đang mang thai hoặc cho con bú. Không dùng với cam thảo sẽ làm mất tác dụng của berberine. Vỏ và rễ bên trong màu vàng tươi dùng làm thuốc nhuộm màu vàng. Hoa dùng để pha nước uống như nước chanh.

RASPBERRY (*Rubus*)

RASPBERRY (*Rubus*)

Một loại cây kỳ diệu siêu đa công dụng. Quả mọng rất tuyệt, nhưng lá cung cấp một giá trị dinh dưỡng khác mà bạn không

thể nhận được từ quả mọng. Cây có thể ra quả 3 lần trong năm. Những chiếc lá ăn được sẽ mọc sớm vào mùa xuân và có thể tồn tại quanh năm cho đến khi sương giá lạnh. Lá làm một loại trà tuyệt vời. Raspberry là một chất làm se, chất kích thích, chống ung thư, diệt ký sinh trùng, giúp thoát khỏi bệnh tiêu chảy, làm dịu vết thương và vết loét, bệnh dạ dày, tiêu chảy, tốt cho thai kỳ, động kinh, thuốc giãn tử cung, chứa nhiều vitamin C, làm săn màng nhầy, thận, đường tiết niệu, ngăn xuất huyết, tiết nhiều dịch âm đạo, nước súc miệng, chảy máu nướu răng, lở loét. (có thể được sử dụng như trà) Nó bổ sung và làm sạch các mô và cơ quan, thanh lọc và tăng cường mạch máu.



Huckleberry
Vaccinium membranaceum



Jostaberry
Ribes nidigrolaria



Oregon Grape
Mahonia aquifolium



Raspberry
Rubus_

Một loại cây tuyệt vời cho phụ nữ vì nó tăng cường và chữa lành toàn bộ hệ thống sinh sản; điều hòa kinh nguyệt, tuyệt vời trước và trong khi mang thai, tạo điều kiện cho quá trình chuyển dạ dễ dàng hơn. Đồng thời củng cố và nuôi dưỡng hệ thống sinh sản nam giới. Đối với những người bị tiêu chảy vào mùa đông - ngay cả khi bụi mầm xôi không có lá hoặc quả, hãy lấy một vài phần của thân cây (thanh) bẻ ra và làm trà uống. Điều này sẽ làm hết tiêu chảy. Nó làm dịu đường ruột để làm chậm quá trình mất chất lỏng. Hạt mầm xôi là một trong những nguồn cung cấp axit ellagic tốt nhất, rất tốt để chống lại nấm, mốc, nấm men và thậm chí cả ung thư. Nó ức chế men nấm và men Chitin Synthase II, loại mà tất cả các loại nấm và men cần để phát triển. Khi chúng chết tự nhiên vào cuối vòng đời, chúng không thể được thay thế với điều kiện là enzym Chitin Synthase II bị ức chế. Vì đây không phải là một enzym của con người, nên nó không gây hại cho chúng ta. Axit ellagic cũng phá vỡ DNA của vi khuẩn để vi khuẩn chết. Nó cũng yêu cầu các tế bào ung thư tự hủy để các khối u không thể phát triển. Và tất cả điều này được tìm thấy trong hạt của quả raspberry đỏ! Hạt cần phải được mở ra để giải phóng chất tốt này, vì vậy nên đông lạnh, tán thành bột, trộn hoặc xay. Quả Raspberry có thể có màu đỏ, đen hoặc vàng. Gần như giống hệt với quả blackberry.

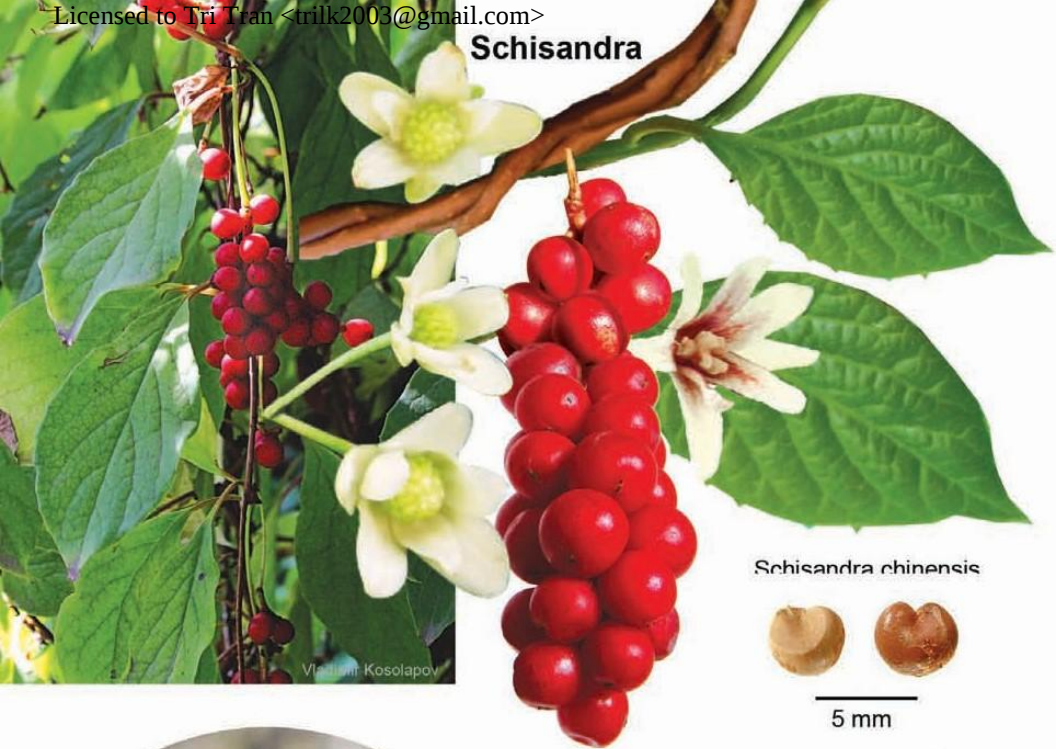
SCHIZANDRA (*Schisandra chinensis*)

QUẢ SCHIZANDRA (Ngũ vị tử bắc)

Có nguồn gốc từ Trung Quốc, nhưng có thể trồng ở bất cứ đâu. “Ngũ vị tử” được biết đến như một loại thảo mộc tăng cường sắc đẹp, giải độc và tái tạo gan, phổi, hỗ trợ hệ sinh sản, tạo dịch sinh dục, làm ẩm da, làm dịu hệ thần kinh, giúp các bệnh về mắt như loạn thị, thoái hóa điểm vàng, bệnh võng mạc tiểu đường, mỏi mắt, quáng gà, cải thiện thị lực ngoại vi, mắt thích ứng với bóng tối, tăng cường tuyến thượng thận. Chất lượng chữa bệnh gan tương đương với cây kê sữa. Sử dụng thành công ở Trung Quốc để điều trị viêm gan. Thuốc ức chế ho, điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột, giúp phục hồi chuyển hóa nước thích hợp cho các tế bào. Chứa hơn 20 lignans liên kết với các chất gây ung thư và loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể một cách an toàn. Chống oxy hóa mạnh. Nó vừa là thực phẩm vừa là thuốc. Nhiều người cho rằng nó tốt hơn cây bạch quả để tăng cường trí nhớ ngay lập tức.

Để giúp làm sạch gan, bạn nên ngâm nửa thìa cà phê bột ngũ vị tử trong miệng và để tan từ từ trong vài phút tới. Nó kích thích gan của bạn làm sạch bằng cách nâng cao hàm lượng glutathione chống oxy hóa trong gan để hỗ trợ giải độc và tăng chuyển hóa enzym của chất độc gan, cũng như tăng sản xuất enzym tiêu hóa. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, canxi, coban, crom, sắt, mangan, magiê, phot pho, kali, selen, silic, kẽm và saponin. Quả mọng là bộ phận được sử dụng phổ biến nhất, thường được sấy khô và làm thành bột hoặc trà, nhưng lá và rễ cũng có thể sử dụng. Không sử dụng nếu có thai.

Schisandra



SOURBERRY, SKUNK BRUSH, Squaw Brush (*Rhus Trilobata*)

CÂY SOURBERRY, CHỖI CHỒN, Squaw Brush (*Rhus Trilobata*)
(Hình ảnh ở trang trước) Cây bụi thuộc họ Sumac có lá và cành xoắn, cụm hoa màu trắng vàng trên gai, trở thành quả mọng màu đỏ, dính. Trái cây sống có thể được ngâm trong nước để pha nước chanh hoặc nghiền thành cháo. Trà hoa quả dùng để xoa lên đầu để chống rụng tóc. Các loại quả mọng được nhai để chữa các vấn đề về miệng, răng và hơi thở, cũng như các vấn đề về dạ dày-ruột. Toàn bộ cây có tính chất làm se. Vỏ cây nhai hoặc ủ để chữa cảm lạnh, nhiễm trùng. Trà từ rễ và lá dùng làm thuốc tránh thai, khử mùi và khử trùng thực phẩm. Lá có ba lá chét giống như lá sồi nhỏ và có mùi hôi khi bị nghiền nát (do đó có tên là “Chỗi Chồn”. Lá giống cây sồi độc, nhưng cây sồi độc là cây nhỏ, không phải cây bụi và có quả mọng màu trắng).

STRAWBERRY (wild) (*Fragaria vesca*)

DÂU TÂY (hoang dã) (*Fragaria vesca*)

Khá dễ nhận ra. Không có vẻ ngoài độc hại. Chúng thích đất sét. Lóp phủ mặt đất đẹp, có hàm lượng natri cao tự nhiên. Dâu tây có hoa màu trắng. (có loại mọng danh không mùi, hoa vàng nhưng vẫn ăn được) Lá cũng có thể ăn sống, hấp, nấu thành trà dùng chữa bệnh dạ dày, lọc máu, sỏi thận, vàng da, rong kinh, thận / bàng quang. , gút, lợi tiểu. Rễ có thể được nhai như một bàn chải đánh răng, và làm thành trà chữa bệnh lậu, bệnh dạ dày hoặc kinh nguyệt nặng. Hạt chứa axit ellagic chống ung thư, được giải phóng tốt nhất bằng máy xay sinh tố.

THORNY OLIVE (*Elaeagnus pungens*)

OLIU GAI (*Elaeagnus pungens*)

Cây bụi có thể cao đến 24 ft (8m) với gai dài có thể dài 3 inch (8cm). Mặt dưới của lá có màu bạc với những đốm nâu. Hoa hình ống màu trắng vàng có mùi thơm. Quả hình ô liu ăn được có màu đỏ với vảy bạc. Lá, thân và rễ dùng làm thuốc chữa bệnh hen suyễn, ho, tiêu chảy, ung thư, trĩ, có tính chất làm se.

WINTERGREEN, Checkerberry (*Gaultheria procumbens*)

LỘC ĐỀ XANH, Checkerberry (*Gaultheria procumbens*)

Lá nhọn hình bầu dục bóng, màu sấp, hoa hình chuông treo màu trắng, quả mọng màu đỏ. Lá đôi khi hơi nâu hoặc đỏ. Cung cấp cho cơ thể sức mạnh. Không chết vào mùa đông, vẫn xanh tươi quanh năm (do đó có tên là lộc đề xanh). Ăn lá, pha trà từ lá. Loại có hương bạc hà. Trà dùng chữa cảm mạo, sốt, nhức đầu, bổ thận, dạ dày, chữa phong thấp, giảm đau chống viêm. Quả mọng cũng có thể ăn được. Không làm hoặc lấy tinh dầu lộc đề xanh, rất độc hại. Nó hấp thụ quá da và gây hại cho thận và gan.



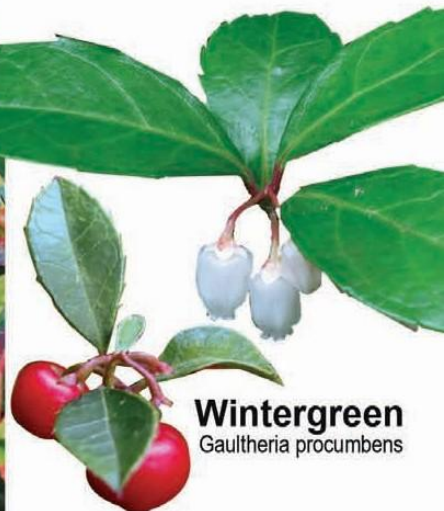
Fragaria vesca

Wild Strawberry



Elaeagnus_pungens

Thorny Olive



Wintergreen

Gaultheria procumbens

HERBS

THẢO DƯỢC

AGRIMONY (*Agrimonia eupatoria*, *Agrimonia parviflora*)

CHI LONG NHA THẢO (*Agrimonia eupatoria*, *Agrimonia parviflora*)

Hoa màu vàng trên một cây gậy. Gờ gai dính vào quần áo. Tính chất làm se. Trà từ lá hoặc pha lạnh được sử dụng cho bệnh vàng da và các bệnh gan khác, cảm lạnh, tiêu chảy, súc miệng, các vấn đề về da, loét, lợi tiểu. Bên ngoài, thuốc đắp hoặc thuốc ngâm được sử dụng để điều trị nấm da chân, vết loét, vết thương chậm lành, cầm máu và côn trùng cắn. Súc miệng bằng nước lạnh hoặc trà để giảm đau họng, viêm nướu và viêm thanh quản.

ALETRIS FARINOSA, Star grass, Colic root, True Unicorn Root

CÂY ALETRIS FARINOSA, Cỏ sao, Colic root, True Unicorn Root

Lá có dạng hình sao với thân có các loại hoa nhỏ màu trắng hình kèn. Tốt với các vấn đề phụ nữ. Có đặc tính estrogen. Dùng để làm săn chắc tử cung, làm dịu dạ dày. Không dùng nếu có thai.

AMERICAN FALSE PENNYROYAL (*Hedeoma pulegioides*)

CÂY HÚNG THUỐC AMERICAN FALSE PENNYROYAL (*Hedeoma pulegioides*)

Hoa màu hồng, lá có lông hình bầu dục hình mũi mác mọc đối. Lá có vị bạc hà mạnh. Pha trà ngon. Được sử dụng cho tiêu hóa, trị các vấn đề tiêu hóa, cảm lạnh, ho. Dùng tươi hoặc khô. Không sử dụng tinh dầu. Không dùng nếu có thai.

ANDROGRAPHIS (*Andrographis paniculata*)

XUYÊN TÂM LIÊN (*Andrographis paniculata*)

Kháng virus, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống viêm, kháng sinh, tiêu diệt ung thư - Loại thảo dược siêu đáng dùng để bảo vệ gan, lọc máu, tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao bạch cầu. Tốt cho các triệu chứng cảm lạnh và cúm. Được sử dụng thành công trong điều trị chứng xơ vữa động mạch (cứng động mạch) và các tình trạng tim bằng cách ngăn ngừa cục máu đông. Xuyên tâm liên là một chiến binh chống ung thư nổi tiếng, vì nó giúp ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia (đặc biệt là ung thư dạ dày, da, tuyến tiền liệt, ung thư vú). Nó rất

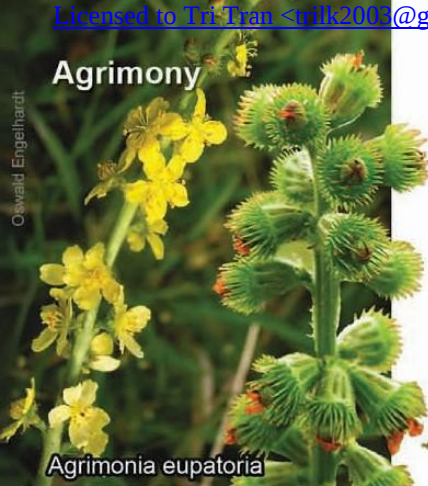
thích chống lại virus, giảm sốt, giảm đau và tiêu chảy, (đôi khi gây ra bởi E. coli). Hoạt động tốt với vitamin C, bioflavonoid và echinacea.

ANISE HYSSOP (*Agastache foeniculum*)

CÂY ANISE HYSSOP (*Agastache foeniculum*)

Hoa tím, họ bạc hà. Hyssop có mùi thơm nồng như long não từ các loại dầu dễ bay hơi giúp làm dịu các vùng tiêu hóa và hô hấp bị kích thích. Cả hoa và lá đều có hương hồi hoặc cam thảo tinh tế. Hương vị tương tự như xá xị. Hoa trang trí đẹp có thể ăn được. Tuyệt vời trong món salad. Chống viêm tuyệt vời cho các rối loạn hô hấp như viêm phế quản. Có thể được pha làm trà để trị ho, cảm lạnh, viêm họng, tắc nghẽn xoang vì nó là một chất long đờm mạnh - giúp làm lỏng và loại bỏ đờm / chất nhầy. Giúp làm lành da vết thâm, vết cắt.

Agrimony



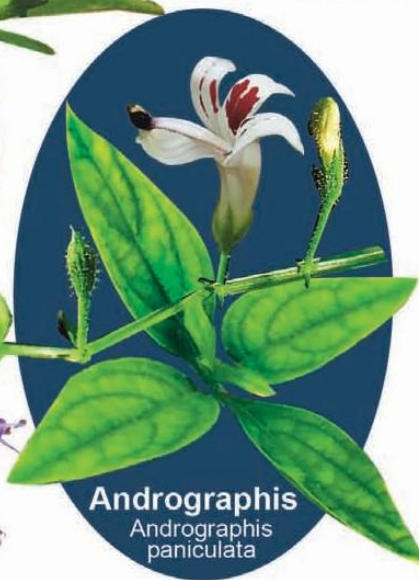
Agrimonia eupatoria



American False Pennyroyal
Hedeoma pulegioides



Alettris farinosa



Andrographis
Andrographis paniculata

Anise Hyssop
Agastace foeniculum

ARTICHOKE (*Cynara scolymus*)

ATISÔ (*Cynara scolymus*)

Bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ, làm tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và giúp cho hệ tiêu hóa hoạt động, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ chua, phân hủy cholesterol thành muối mật. Nổi tiếng với việc làm giảm đáng kể lượng cholesterol xấu LDL trong khi tăng lượng cholesterol tốt HDL. Được sử dụng trong suốt lịch sử để chữa trị tất cả các loại rối loạn sức khỏe tiêu hóa-khó tiêu, dạ dày khó chịu, lo lắng, đầy hơi (khí), ruột kích thích, bảo vệ gan, tăng cường phản ứng giải độc. Atisô chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật khiến chúng trở thành những người bảo vệ tuyệt vời chống lại ung thư, lão hóa, bệnh tim, xơ vữa động mạch. Chất chống oxy hóa flavonoid chống lại các chất gây ung thư, đặc tính chống viêm và chống dị ứng. Atiso cũng có nhiều chất xơ, vitamin C, quercetin, kali, axit folic và magiê.

ARUGULA (*Eruca sativa*)

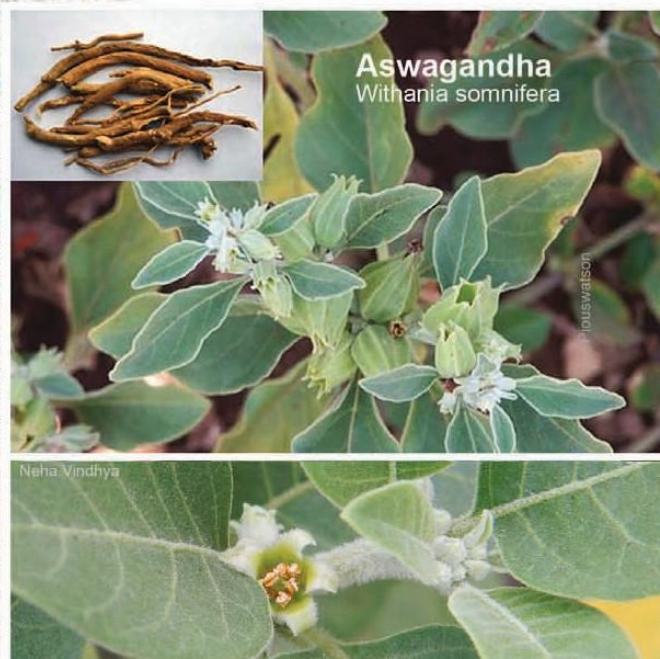
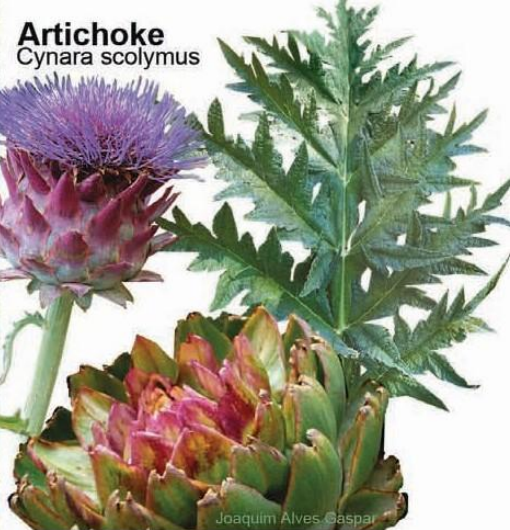
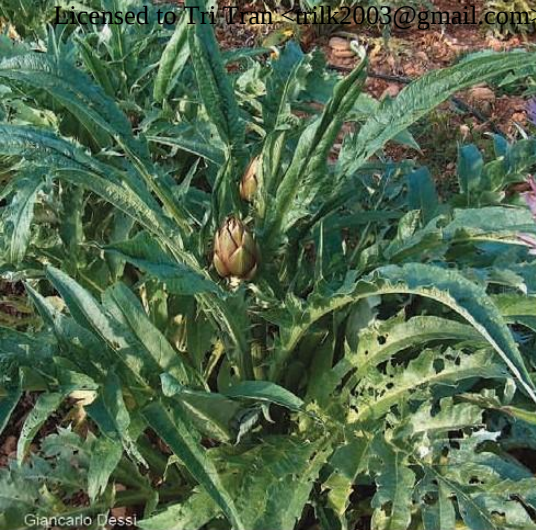
RAU ARUGULA (*Eruca sativa*)

Còn gọi là rocket vườn, roquette, rocket-salad, Oruga, Rocketsalad, rocket-gentle; Raukenkohl (tiếng Đức); rouquette (tiếng Pháp); rucola (Ý) Một loại rau diếp lá xanh có hàm lượng protein cao rất kiềm với hương vị cay nồng, có tác dụng trung hòa chất thải có tính axit và làm sạch hệ thống bạch huyết và máu. Do có hàm lượng lưu huỳnh cao, rau arugula rất tốt cho da và thanh lọc gan. Tuyệt vời khi dùng với dầu ô liu và giấm táo. Chống ung thư, vitamin A, C, K, Axit folic. Những bông hoa nhỏ màu vàng trắng với tâm sẫm và những vệt màu tím sẫm với hương vị cay giống như lá cây, giống với lá củ cải về cả hình dáng và mùi vị.

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*)

SÂM ÁN ĐỘ (*Withania somnifera*)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới. Rau nightshade có tính thích ứng từ Ấn Độ trong họ hồ tiêu, được gọi là "nhân sâm Ấn Độ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh. Về mặt hóa học tương tự như nhân sâm, nhưng vượt trội hơn trong việc giảm căng thẳng. Rễ dùng làm bột thuốc nổi tiếng. Tuyệt vời cho bệnh nhân bị kiệt sức do căng thẳng về thể chất và tinh thần, viêm loét do căng thẳng, suy kiệt thần kinh, trầm cảm. Giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng kiệt sức của tuyến giáp do căng thẳng. Thuốc kích dục phổ biến, tăng ham muốn và hiệu suất ở 75% nam giới sử dụng. Tác dụng giống như estrogen làm ngừng chảy máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lý xuất huyết (tiêu chảy ra máu).



Đề điều trị các bệnh mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, xung thần kinh, tăng cường tinh dục, rối loạn cương dương, tăng khả năng sinh sản ở nam và nữ, ung thư, tăng huyết sắc tố, lưu thông, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan thận, minh mắt, tăng cường thần kinh, giúp ngủ ngon, giảm bạc tóc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, tăng huyết áp, chống lão hóa. Toàn bộ cây có thể sử dụng được. Cây phát triển như một cây bụi ngắn (30 inch, 75 cm) với thân chính giữa mà từ đó các nhánh vươn ra hướng tâm theo hình sao, được bao phủ bởi những sợi lông len mờ. Hoa nhỏ màu xanh, quả chín có màu đỏ cam, có tính đông sữa.

ASIATIC DAYFLOWER (*Commelina communis*)

RAU THÀI LÀI (*Commelina communis*)

Trong họ thài lài. Hoa màu xanh có 2 cánh hoa. Mỗi bông hoa chỉ nở một ngày. Trà từ lá dùng để giải độc, trị cảm cúm, viêm họng, viêm amidan, các vấn đề về đường tiết niệu và đường ruột.

ASTER- (NEW ENGLAND) (*Symphyotrichum novae-angliae*)

CÚC CÁNH MỐI- (NEW ENGLAND) (*Symphyotrichum novae-angliae*)

Một bông hoa màu trắng hồng khá đẹp với hơn 100 cánh mỏng xung quanh tâm màu vàng, lá mỏng nhọn. Rễ dùng trị tiêu chảy.

ASTRAGALUS, Milk Vetch

(Astragalus propinquus) (*Astragalus membranaceus*)

(Hoàng kỳ) (Cây Hoàng kỳ)

Một loại thảo mộc kích thích miễn dịch, kháng vi khuẩn, kháng vi khuẩn, kháng vi rút, chống vi khuẩn, thích ứng kéo dài tuổi thọ, sản xuất thêm interferon trong cơ thể. Được sử dụng với các liệu pháp điều trị ung thư vì nó chống lại tác dụng ức chế miễn dịch của các loại thuốc ung thư và bức xạ. Phương thuốc cực kỳ hữu ích cho tình trạng suy nhược cơ thể và cạn kiệt năng lượng như mệt mỏi mãn tính, nấm candida, mụn rộp, hạ đường huyết và kiệt sức. Tác dụng tuyệt vời khi sử dụng cùng với Nhân sâm. Tốt cho lá lách và phổi, tăng “năng lượng sống” và sức chịu đựng. Tốt để giảm độ ẩm hôi ban đêm và giữ nước.

Đặc tính làm giãn mạch giúp giảm huyết áp rõ rệt, cải thiện tuần hoàn, phá vỡ cục máu đông để ngăn ngừa bệnh tim. Tăng cường đốt cháy các tuyến thượng thận để cung cấp năng lượng, giúp bình thường hóa hệ thống thần kinh, cân bằng hormone. Rất tốt cho phổi, tình trạng hô hấp và giúp tái tạo tế bào phế quản. Có lợi cho đường tiêu hóa. Rễ là bộ phận được sử dụng làm thuốc và chưa thể sử dụng cho đến khi cây phát triển tới năm thứ 4 hoặc thứ 5. Thân có lông, lá cấu tạo từ 12 - 18 đôi lá chét. Các loài astragalus khác có thể độc, nhưng *Hoàng kỳ* không có thành phần có hại và được sử dụng làm thuốc trên toàn thế giới. Rất phổ biến ở Trung Quốc. Rễ thái lát có sẵn ở hầu hết các cửa hàng thảo dược Trung Quốc. Vỏ hạt chưa chín có vị bùi giống quả

mặn xanh và có thể ăn được.



Kropsoq

Asiatic Dayflower *Commelina communis*



Magnus Manske



Digigalos



Enrico Blasutto

Aster *Symphyotrichum novae angliae*



Doronenko



Astragalus
Astragalus-membranaceus

BABY'S TEARS, Angel's Tears, Mother of Thousands (*Soleirolia*) BABY'S TEARS, Angel's Tears, Mẹ của ngàn con (*Soleirolia*)

Loại cây leo thấp có lá tròn bóng và hoa trắng nhỏ nổi tiếng vì mọc không kiểm soát nổi. *Soleirolia soleirolii* có khả năng chống lại tất cả các loại thuốc diệt cỏ, có nghĩa là nó có sức sống rất mạnh. Có rất ít bài viết về nó ngoại trừ nó dường như có thể ăn được (ngay cả đối với vật nuôi bò sát) và những người làm vườn ghét nó.

BALSAM PEAR, BITTER MELON, BITTER GOURD

(*Momordica charantia*)

MUỐI ĐẮNG

(*Momordica charantia*)

Đặc tính dược mạnh mẽ. Có mùi. Phổ biến tại thị trường Châu Á. Không ăn sống. Ăn được khi còn xanh và luộc hai lần, nhưng độc khi chín và có màu cam. Được sử dụng trong các nghiên cứu về bệnh bạch cầu, ung thư, AIDS, tiểu đường. Có thể làm tụt đường huyết nhanh chóng nên bệnh nhân tiểu đường hoặc hạ đường huyết cần chú ý. Không dùng nếu đang mang thai hoặc đang cố gắng mang thai. Lá có thể ăn được nếu nấu chín và để ráo. Có thể ép lấy nước khi còn xanh sau khi đun sôi hai lần. Khi quả chuyển từ màu xanh sang màu cam, hãy mở nó ra và nhận thấy các hạt được phủ một lớp thịt màu đỏ. Bạn có thể ăn lớp vỏ màu đỏ này, NHƯNG KHÔNG ĂN HẠT hoặc vỏ ngoài của cây - chỉ có lớp vỏ hạt màu đỏ. Điều này có vẻ quá đáng sợ đối với hầu hết mọi người, nhưng yếu tố thúc đẩy là lớp vỏ hạt màu đỏ hoàn toàn là LYCOPENE! Đó là năng lực chữa bệnh quan trọng (đặc biệt là tuyến tiền liệt) Hãy nhớ nhổ hạt ra. Bạn có thể ăn sống lớp vỏ hạt màu đỏ mà không cần phải nấu chín cây trước. Nhưng khi cây còn xanh, bạn có thể ăn toàn bộ, hạt và mọi thứ nếu bạn đun sôi hai lần, thay nước sau lần đầu.

BASIL (*Ocimum basilicum*)

HÚNG TÂY (*Ocimum basilicum*)

Loài cây dễ điều trị căng thẳng. Màu hoa từ trắng đến hồng đến màu oải hương; hương vị tương tự như lá, nhưng nhẹ hơn. Húng tây có nhiều loại và hương vị khác nhau, có vị như chanh hoặc bạc hà. Nhai một nắm lá hai lần một ngày để ngăn ngừa căng thẳng và trầm cảm. Nó cũng làm sạch máu và được dùng để tổng giun ra ngoài, chữa đau bụng, nôn mửa, cảm lạnh, cảm cúm, nhức đầu, ho, đau bụng kinh, loét, tạo axit trong dạ dày. Có tính thích ứng. Nước ép giúp chữa đau mắt và quầng gà, và cũng có thể được thoa lên da để giúp điều trị bệnh ngoài da. Một vài giọt nước ép húng tây vào mắt hàng ngày trước khi đi ngủ. Cho vào máy xay thực phẩm với một ít dầu, cho vào các túi tủ lạnh nhỏ và làm đông lạnh. Bạn có thể sử dụng quanh năm để thêm vào món nước sốt, súp, v.v.

BAYBERRY, Wax Myrtle (*Myrica cerifera*) Many types

THANH MAI, Wax Myrtle (*Myrica cerifera*) Nhiều loại

Cây nhỏ / Bụi cây cao tới 12 ft. (4m) Lá hình bầu dục mỏng nhọn, quả có lông (khi còn non) trở thành những quả bóng phủ sáp tụ lại dọc theo cạnh. Tùy loại, màu quả có thể xanh, tím, đen, đỏ, trắng, xanh lục. Các lá quạt ra như cánh máy bay trực thăng. Sáp dùng làm nền, nhưng không ăn được. Luôn xanh tươi quanh năm. Lá, rễ và vỏ cây được sử dụng để tăng cường sức sống của toàn bộ cơ thể, cải thiện tuần hoàn, khí, ruột và các vấn đề về gan, loét, cảm lạnh, bệnh tật, làm se, chống viêm, lợi tiểu, chống vi khuẩn, tăng cường miễn dịch. Lá dùng làm gia vị như lá nguyệt quế. Quả mọng ăn được, có thể xay như hạt tiêu. Mùi lá khiến muối bay xa. Trà dùng để thực rửa âm đạo trị nhiễm trùng, súc miệng trị viêm họng và viêm amidan.



Baby's Tears *Soleirolia soleirolii*



Bitter Melon
Momordica charantia

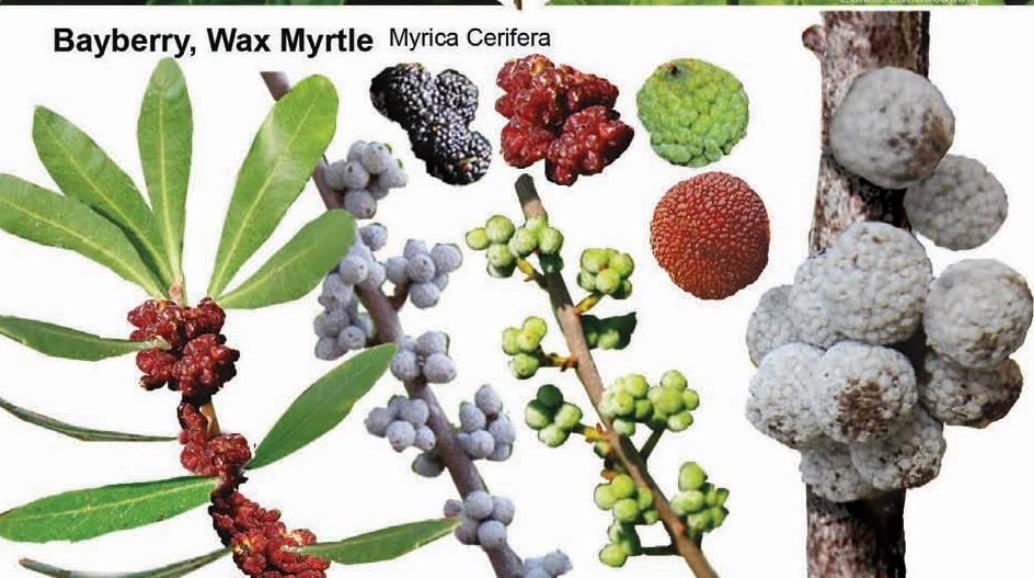


Basil
Amada44



Basil *Ocimum basilicum*
Edible Landscaping

Bayberry, Wax Myrtle *Myrica Cerifera*



BEE BALM, Oswego tea, Horsemint, Monarda (*Monarda didyma*)

WILD BERGAMOT (*Monarda fistulosa*)

BEE BALM, trà Oswego, giống bạc hà ngựa, Monarda (*Monarda didyma*)

Một bông hoa oải hương hoặc hoa màu đỏ có vẻ ngoài kỳ lạ, có mùi thơm tuyệt vời, trông giống như một bông hướng dương đỏ với những cánh hoa héo. Hoa như vậy vì nó thuộc họ bạc hà. Toàn bộ cây đều có thể ăn được và vị giống từ cam quýt đến bạc hà hoặc oregano. Đôi khi được sử dụng như hương liệu trong thực phẩm. Bạn có thể sử dụng hoa bee balm ở bất kỳ nơi nào bạn sử dụng lá oregano. Cả lá và hoa đều ăn được. Hoa màu đỏ có hương bạc hà. Trà từ lá thơm, ngon (có vị như Earl Grey), được dùng để đuổi giun, giải khí, đau bụng, sỏi, mất ngủ, các vấn đề về tim, cảm lạnh, co thắt. Chống viêm, sát trùng, lợi tiêu, kích thích, gây tê, chữa dạ dày, mất ngủ, đau họng, đau bụng kinh. Công dụng chính là đuổi giun.

BERGAMOT, Lemon Bee Balm, Lemon Mint (*Monarda citriodora*)

BERGAMOT, Lemon Bee Balm, Bạc hà chanh (*Monarda citriodora*)

Mọc đến 3ft (1m) với hoa màu tím, hồng hoặc trắng. Lá tỏa ra mùi thơm của chanh khi được nghiền nát với một chút mùi oregano. Thêm hương vị cho thực phẩm, sa mạc, bánh pho mát, có thể được thêm vào món salad và được sử dụng như trà, được sử dụng để chữa cảm lạnh, ho và các vấn đề về hô hấp. Tinh dầu được sử dụng bên ngoài làm chất xua đuổi côn trùng, bọ chét và chấy rận.

BIRDSFOOT TREFOIL (*Lotus formosissimus*)(*Lotus corniculatus*)

CỎ BA LÁ CHÂN CHIM (*Lotus formosissimus*) (*Lotus corniculatus*)

Một chất cố định nitơ - nó đưa nitơ vào đất, hoạt động như phân bón và chất ủ tự nhiên. Rất kiềm hóa và là nguồn protein tốt. Hoa và lá màu vàng rất tuyệt trong món salad. Trong họ cỏ ba lá cỏ linh lăng.

BIRD PEPPER, Pequin Pepper (*C. frutescens*)

ỚT HIỀM, Ớt Pequin (*C. frutescens*)

Một trong những loại ớt cay nhất trên thế giới. Chúng khá nhỏ, chỉ dài khoảng một inch (2,5 cm), rộng với chỉ vài hạt. Tuy nhiên, những chiếc lá có thể dài đến 5 inch (13cm). Hoa 5 cánh - màu trắng, xanh vàng hoặc hoa oải hương. Lá và quả đều ăn được. Tuyệt vời để chống lại vi khuẩn có hại và nhiễm trùng, tăng cường tuần hoàn, tốt cho tim mạch.

BISTORT (*Polygonum bistorta*)

BISTORT (*Polygonum bistorta*)

Máy bay chiến đấu chống bệnh truyền nhiễm, chất làm se rất mạnh (ngăn chảy máu bên trong và bên ngoài). Dùng trị tiêu chảy, đau dạ dày, viêm loét đại tràng, kiết lỵ, lở miệng, tiết dịch âm đạo, súc miệng

trị viêm họng. Toàn cây có thể sử dụng được. Cây có thân cành cao, trên đỉnh được bao phủ bởi một chùm hoa màu hồng giống như cây gậy.



Wild Bergamot
Monarda fistulosa



Bee Balm, Oswego Tea, Monarda
Monarda didyma



**Bergamot
Lemon Mint**
Monarda citriodora



Bird's-foot Trefoil
Lotus corniculatus



**Pequin
Bird pepper**
Capsicum frutescens 'Hidalgo'



Bistort
Polygonum bistorta

BLACK BINDWEED (*Fallopia convolvulus*)

BLACK BINDWEED (bìm bìm biếc)

Loại cỏ dại ăn được xâm lấn mọc nhanh được sử dụng làm nguồn thực phẩm trong lịch sử. Một cây leo quấn theo chiều kim đồng hồ xung quanh các thân cây khác với các lá hình tam giác, hình trái tim và các cụm hoa nhỏ màu xanh lá cây-trắng-hồng. Hạt và lá có thể ăn được, nhưng có axit oxalic, mà việc hấp có thể giúp giảm bớt. Không giống như các giống cây bìm bìm khác, có hoa lớn hơn giống như loa kèn, bao gồm Hoa bìm bìm (*Convolvulaceae*),

BLACK COHOSH (*Actaea racemosa*) (*Cimicifuga racemosa*)

BLACK COHOSH (*Actaea racemosa*) (*Cimicifuga racemosa*)

Tốt cho phụ nữ. Xem thêm Blue Cohosh. Rễ là bộ phận được sử dụng phổ biến nhất và là nguồn phytoestrogen tốt được sử dụng theo truyền thống để cân bằng nội tiết tố (giảm sản xuất progesterone ở buồng trứng) và kiểm soát các cơn bốc hỏa, PMS, rối loạn phụ khoa, mãn kinh, trầm cảm, rối loạn thần kinh, viêm khớp, thấp khớp, viêm khớp dạng thấp, nhiễm trùng, viêm họng, viêm phế quản, kích thích kinh nguyệt, giúp kiểm chế tiêu chảy, giảm ho, giảm huyết áp, ù tai. Thuốc kích thích tim mạnh mẽ, nhưng có tác dụng an thần trên hệ thần kinh. Thường được dùng chung với St. John's Wort. Không dùng trong khi mang thai. Mọc tới 8 ft (2,5m) với các cột hoa màu trắng. Lá trông giống như quả nam việt quất có độc, nhưng nam việt quất có quả mọng màu đỏ bóng. Thử nghiệm lần đầu, một số phụ nữ đã bị đau bụng. Tránh nếu bạn bị ung thư vú. Có thể gây nhức đầu, buồn nôn, suy giảm thị lực, chóng mặt, sảy thai.

Black Currant- see Currant

Lý chua đen – xem phần Lý chua

BLACK SANICLE, Black Snakeroot Canada (*Sanicula canadensis*) hoa trắng xanh với quả có gai có 2 hạt.

BLACK SANICLE, Maryland black Snakeroot (*Sanicula marilandica*)

Lá có khía sâu, thân cây cao 2 ft (0,7m) với những bông hoa nhỏ màu xanh lục thành từng chùm trên đỉnh.

Sanicle Root dùng chữa chảy máu trong, chảy máu cam, ho ra máu, loét dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, giãn tĩnh mạch, đau ruột, các vấn đề về thận, ho, khối u, viêm họng, liên cầu khuẩn, nhiễm trùng, kinh nguyệt, tim.



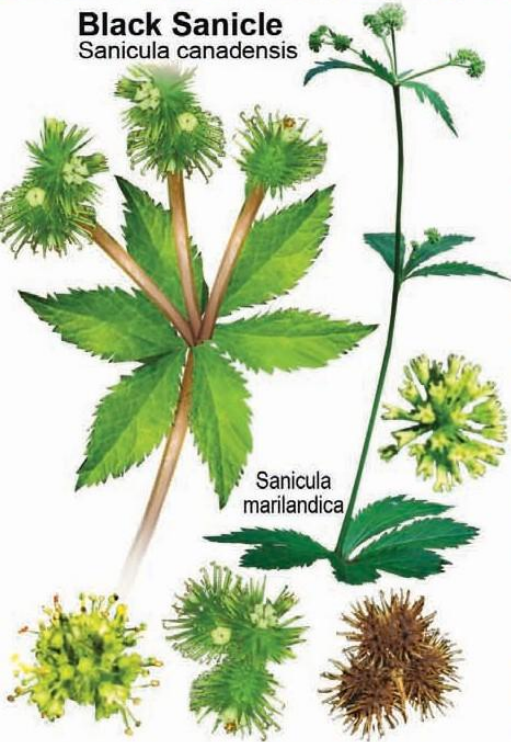
Black Bindweed
Fallopia convolvulus



Black Cohosh

Actaea racemosa

Black Sanicle
Sanicula canadensis



Sanicula marilandica



Blessed Thistle
Cnicus benedictus

BLESSED THISTLE (Holy Thistle)

CÂY KẾ THÁNH

(Cnicus benedictus hoặc Carduus benedictus)

Những chiếc lá và thân có lông trông như được bao phủ bởi mạng nhện. Hoa màu vàng có gai đỏ xung quanh. Có gai nhọn. Dùng cho phụ nữ đau bụng kinh, đau đầu khi hành kinh, mãn kinh, ra máu nhiều, giúp mẹ tiết sữa, kích thích kinh nguyệt, thiếu sản cổ tử cung, nhiễm trùng nấm men. Không dùng trong khi mang thai. Dùng để khắc phục chứng chán ăn, đau đầu, tắc nghẽn gan, khó tiêu, tăng cường hệ miễn dịch, ung thư, chảy máu. Hỗ trợ gan thải độc tố.

Cây kế thánh đã được sử dụng trong y học hơn 2000 năm cho những bệnh như rối loạn gan như vàng da, viêm gan, các vấn đề về túi mật; cũng để thúc đẩy tiết sữa, lá lách, bệnh vẩy nến, ngộ độc nấm, HIV, AIDS. Chứa silymarin giúp bảo vệ, kích thích và tái tạo tế bào gan. Chất kích thích dòng chảy của mật (túi mật). Thuốc nhuận tràng nhẹ. Được sử dụng để chống lại các tác động có hại của rượu đối với gan (xơ gan) và giúp gan mau lành. Dùng để thanh lọc và lưu thông khí huyết. Cũng được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày và tiêu hóa, tăng cường tiêu hóa, khí đường ruột, khó tiêu, ợ chua, táo bón, tăng cường tim, gan, phổi và thận.

Được sử dụng trong lịch sử chữa bệnh đậu mùa, sốt rét, ung thư, sốt, khó tiêu, loét da. Làm tăng cảm giác thèm ăn ở những người chán ăn, nhưng không phải người bình thường. Lá và thân có thể được ăn như một món rau salad, nước ép hoặc pha trộn. Một loại cây phổ biến mọc ven đường và trở nên thay lại được coi là một loài cỏ dại. Không dùng với liều lượng lớn, có thể gây nôn.

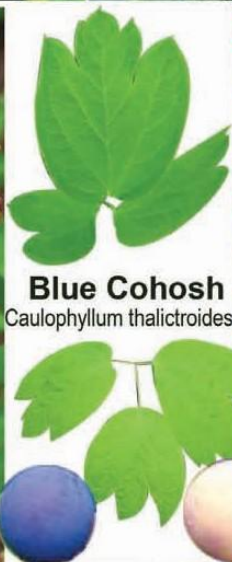
BLUE COHOSH, Squaw Root (*Caulophyllum thalictroides*)

Thảo mộc dành cho phụ nữ giúp cải thiện các cơn co thắt trong quá trình chuyển dạ, giúp kinh nguyệt đều hơn, giảm đau và chảy máu nhiều (chống viêm tử cung, buồng trứng). Nó là một chất kích thích tử cung không nên dùng trong khi mang thai, có thể gây sảy thai. Cũng được sử dụng cho nhiễm trùng đường tiết niệu, các vấn đề về phổi, chuột rút, động kinh, Kích ứng màng nhầy. Thân đơn nhô lên khỏi mặt đất, có một lá ba nhánh đơn, to, cộng với một cuống quả. Các lá chét màu xanh có hình hoa tulip, toàn bộ ở gốc, nhưng có răng cưa ở đầu.

Quả mọng có độc. Chỉ bộ phận rễ được sử dụng. Thường không bao giờ mọc cao quá 2 feet (0,6m). Xem thêm Black Cohosh. Không sử dụng nếu có thai. Lấy một lượng rất nhỏ, tốt nhất là cùng với black cohosh. Thử nghiệm trước.



Blessed Thistle
Cnicus benedictus



Blue Cohosh
Caulophyllum thalictroides



Berries are Poisonous



Borage
Borago officinalis



Sten Porse

Francois Mignard

BORAGE (*Borago officinalis*)

BORAGE (*Cây lưu ly*)

Một loại cây rất nhiều lông với những bông hoa hình ngôi sao màu xanh lam rực rỡ có một ngôi sao màu xanh lá cây bên trong và một hình nón màu đen ở giữa. Hoa có thể ăn được và có vị như dưa chuột, nhưng không ăn lá sống. Trà và dầu hạt cây lưu ly (nóng) kích thích tuyến thượng thận và mang lại cho con người cảm giác vui vẻ, can đảm và tự tin đồng thời giảm trầm cảm và u sầu. Trà cũng có thể được dùng làm nước rửa mắt. Thân cây khô được sử dụng để làm hương vị đồ uống. Hoa có thể được sử dụng để làm thuốc nhuộm màu xanh lam ăn được. Hàm lượng chất nhầy cao làm cho nó hữu ích cho các rối loạn hệ thống hô hấp và tiêu hóa như hội chứng ruột kích thích, viêm phế quản và ho. Dầu hạt cây lưu ly rất giàu chất béo không bão hòa.

Hạt là nguồn cung cấp axit gamma linolenic, GLA, có tác dụng điều chỉnh hormone và giảm huyết áp. Cây lưu ly là một chất lợi tiểu mạnh và giúp cơ thể giải độc qua nước tiểu và qua da (thận). Trà dùng cho các vấn đề về da như nhọt, mẩn ngứa, viêm khớp, thấp khớp. Tác dụng làm dịu và làm giảm tim đập nhanh và kích thích tuyến thượng thận giúp phụ nữ chuyển đổi hormone thời kỳ mãn kinh. Được sử dụng trong đồ uống, súp, nước chấm, v.v. Tuy nhiên, đừng quá lạm dụng loại cây này vì nó có 0,001% pyrrolizidine, alkaloid. Không sử dụng nếu bạn bị bệnh hoặc các vấn đề về gan. Tốt nhất nên sử dụng cây tươi. Hầu hết các lợi ích bị mất sau 1 năm tích trữ.

BOSWELLIA (*Boswellia serrata*) (*Boswellia carterii*)

Chống viêm giúp ngăn ngừa sự phá vỡ các mô liên kết (tốt cho da). Kháng khuẩn, chống nấm. Rất hiệu quả đối với các tình trạng viêm như viêm khớp dạng thấp, viêm xương khớp, hen suyễn, các bệnh về đường hô hấp, đau thắt lưng, viêm cơ và viêm sợi cơ, đau cơ xơ hóa, các vấn đề về đường tiêu hóa, trầm cảm, cholesterol, bệnh gút, bệnh hắc lao. Giúp thư giãn. Nhũ hương trong Kinh thánh có lẽ là một chiết xuất từ nhựa của cây *Boswellia sacra*. Chủ yếu được tìm thấy ở Nam bán cầu, vùng nhiệt đới, Châu Phi, Châu Á và Ấn Độ.

BROAD LEAVED ARROWHEAD, Sagittaria (*S. sagittifolia*)

CÂY ARROWHEAD LÁ RỘNG, Cây rau mác (*S. sagittifolia*)

Thực vật dưới nước. Lá hình mũi tên. Hoa tròn màu trắng với 3 cánh hoa. Rễ có thể ăn như khoai tây, dùng chữa chứng khó tiêu. Trà lá dùng chữa phong thấp.

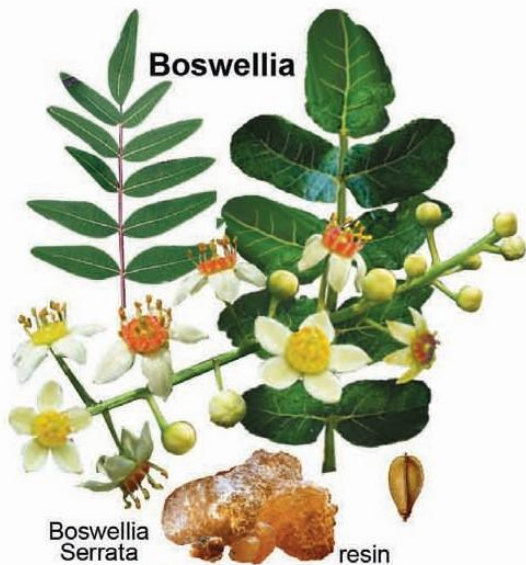
BROOM (*Sarothamnus scoparius*)

Cây bụi xinh xắn cao 8-11 ft (3,5m) với số lượng lớn hoa màu vàng và vỏ hạt chuyển sang màu đen vào cuối năm. Khi chúng bung ra để giải phóng các hạt giống như cây họ đậu, chúng sẽ phát ra âm thanh nút toác. Một loại cây rất cứng cáp có thể chịu nhiệt độ lên đến -25 ° C! Một loài thực vật rất xâm lấn vượt qua các sườn đồi. Hạt có thể được xay và dùng thay thế cà phê. Được sử dụng cho các vấn đề về đường tiết niệu, tăng lưu lượng nước tiểu và điều hòa tim mạch. Không dùng

nếu bạn có vấn đề về thận (thận). Chứa alkaloids độc hại làm suy giảm tim và hệ thần kinh.

BUCKTHORN (*Rhamnus cathartica*, *R. frangula*)

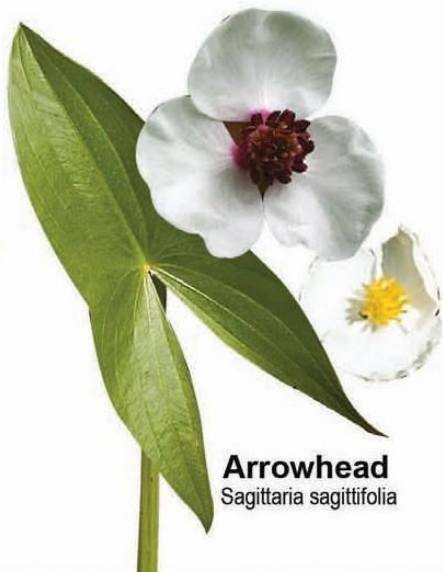
Một loại cây bụi lớn có vỏ rất mạnh về mặt y học và được sử dụng để diệt một số loài nấm, candida, tụ cầu, mụn rộp và các khối u. Vỏ cây phải ít nhất hai năm tuổi hoặc quá khô. Cần thận! Đừng nhầm với cây nguyệt quế anh đào rất độc (*Prunus caroliniana*) cũng có quả màu đen xanh, nhưng lá đơn giản hơn lá anh đào.



Boswellia

**Boswellia
Serrata**

resin



Arrowhead
Sagittaria sagittifolia



Broom *Sarcocolla scoparius*

Magnus Manske



Buckthorn
Rhamnus cathartica

BUGLE BOY- See (GROUND IVY)

BUGLEWEED (*Lycopus europaeus*)

CỎ GIÁP TRẠNG (*Lycopus europaeus*)

Cây thân vuông thuộc họ Bạc hà và Horehound. Dùng cho bệnh cường giáp, bệnh Graves, ức chế chuyển hóa iot. Người bị Suy giáp không nên dùng. Ngoài ra đối với ho, tim (làm chậm và tăng cường co bóp tim), các vấn đề về phổi, tiểu đường, Toàn cây ăn được. Làm se, giúp cầm máu, điều kinh.

BUPLEURUM (*Bupleurum*)

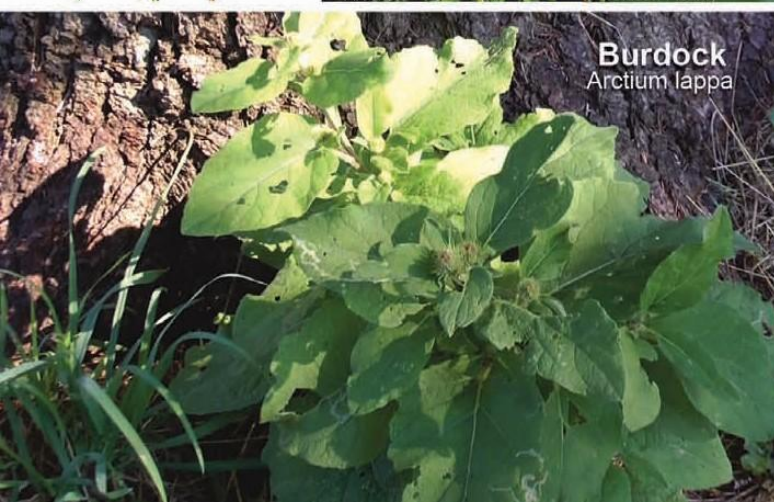
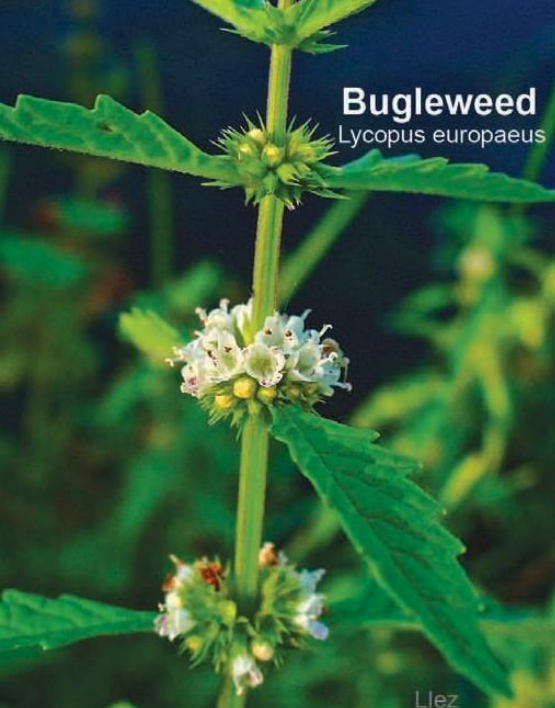
Tốt cho tim và phổi - cải thiện tuần hoàn và hô hấp. Bupleurum giúp giảm phù nề, thường liên quan đến suy tim sung huyết. Chứa flavonoid rutin giúp củng cố thành mạch máu. Giảm viêm, giúp ngăn ngừa mảng bám động mạch, tăng mức dopamine để bạn cảm thấy dễ chịu. Nó làm sạch gan và điều trị các vấn đề về gan, chẳng hạn như viêm gan. Tăng mức độ của chất chống oxy hóa, chống viêm và kích thích miễn dịch enzyme superoxide dismutase (SOD), một loại enzyme sửa chữa các tế bào và giảm thiệt hại gây ra bởi superoxide, gốc tự do phổ biến nhất trong cơ thể.

BURDOCK (*Arctium lappa*)

RỄ CÂY NGƯU BÀNG (*Arctium lappa*)

Ý tưởng về khóa dán Velcro đến từ đâu - những quả hạt tròn có gai dính vào quần áo. Không có nhiều loại cây có thể làm sạch gan của bạn, tái tạo máu và cung cấp men vi sinh tốt hơn rễ ngưu bàng. Lá lớn giống cây đại hoàng. Hoa giống cây kẻ màu tím đỏ. Rất phổ biến không steroid chống viêm, kháng khuẩn, chống nấm, chống khối u thảo mộc, thanh lọc gan mạnh mẽ, giải độc và làm sạch máu. Bởi vì nó làm sạch máu rất tốt, điều đó làm cho nó trở thành một trong những chất làm sạch DA tuyệt vời của thiên nhiên đối với mụn trứng cá, phát ban, nhiễm trùng, bệnh vẩy nến, bệnh chàm, vv Loại bỏ axit khỏi máu. Giúp loại bỏ các kim loại nặng. Tốt cho bệnh chàm, bệnh vẩy nến, mụn rộp, nấm ngoài da, thậm chí cả bệnh lậu. Cân bằng nội tiết tố, các vấn đề về khớp và tuyến.

Rất giàu khoáng chất và vi lượng tốt cho quá trình hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Đó là một nửa inulin, một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho men vi sinh và hệ vi khuẩn đường ruột. Chỉ những chiếc lá non mới mọc vào mùa xuân là có thể ăn được. (pha trộn trong sinh tố, v.v.) Không ăn lá to - phần rễ và hạt là những phần bạn muốn. Bạn có thể pha trà hoặc bột với chúng. Cắt nhỏ củ và nấu trên khoai tây cho bữa ăn siêu ngon, hoặc sấy khô, nghiền thành bột và thêm vào thức ăn và nước uống. Bạn cần rễ từ năm phát triển đầu tiên chứ không phải những thứ rễ cũ hơn chuyển thành gỗ và bắt đầu mục nát. Đó là một năm hai lần, giống như cà rốt hoang dã.



Hạt ngưu bàng đã được sử dụng để chữa mọi thứ, từ cảm cúm đến đậu mùa và bệnh ban đỏ. Bạn có thể nghiền vỏ hạt đầy gai thành bột và thêm vào thức ăn, đồ uống hoặc dùng tươi làm ngũ cốc ăn sáng, cháo hoặc bánh kếp. Lưu trữ hạt giống nảy mầm trong mùa đông để tiêu thụ. Hạt làm giảm huyết áp bằng cách làm giãn mạch máu. Rễ cho bạn sức mạnh và sức sống. Có thể được sử dụng như củ cà rốt. Những bông hoa non có màu xanh lục hoặc màu tím có thể được làm thành thuốc mỡ và sử dụng trên da để giúp làm sạch mụn rất hiệu quả. Lấy một ít vỏ cành hoa và cho vào dầu (như dầu ô liu) và để yên trong một tuần. Sau đó, ép cây để tất cả những thứ tốt nhất chảy thành dầu.

Những gì bạn còn lại là một loại dầu cây ngưu bàng để bôi lên da của bạn. Đồng thời, ăn hạt và rễ để giúp làm sạch cơ thể từ trong ra ngoài, như vậy bạn đang giải quyết vấn đề từ bên trong và bên ngoài cùng một lúc. Tất nhiên bạn phải ngăn chặn bất cứ điều gì gây ra vấn đề ngay từ đầu (lựa chọn thực phẩm không tốt, v.v.). Đừng nhầm lá ngưu bàng với lá đại hoàng, vì lá này có độc.

Cây ngưu bàng có hoa màu hồng tím và các cụm dây thắt giống như khóa dán dính vào quần áo của bạn. Đại hoàng có cụm hoa chùm màu trắng xanh hoặc hơi đỏ hồng. Có thể ăn chồi non và lá non của cây ngưu bàng, nhưng không thể ăn lá trưởng thành.

BUTCHER'S BROOM (*Ruscus aculeatus*)

CÂY ĐẬU CHÔI (*Ruscus aculeatus*)

Tăng tuần hoàn, đặc biệt là chân, bàn chân, bàn tay và não. Hàm lượng silica củng cố mạch máu, rất tốt cho da. Dùng trị táo bón, trĩ, hạ huyết áp, viêm nhiễm, hội chứng ống cổ tay, giãn tĩnh mạch, bàng quang, thận. Cây xanh trang trí thấp với lá nhọn, hoa nhỏ, màu lục, trắng / tím đường như mọc ở giữa mỗi lá và quả mọng màu đỏ.

BUTTERFLYWEED, Pleurisy Root (*Asclepias tuberosa*)

BƯỞM ĐỎ CAM, cây Pleurisy Root (*Asclepias tuberosa*)

Trong họ cây bông tai. Toàn cây ăn được khi còn non. Cụm hoa màu cam / đỏ sặc sỡ, lá hình mũi mác nhọn. Cuống có lông tròn (không có dịch trắng đục). Rễ dùng đặc trị nhiễm trùng phổi, hen suyễn, viêm phế quản, giãn mạch, chông co thắt, long đờm. Vỏ hạt dạng bông sữa có thể ăn được khi còn non trước khi hình thành sợi tơ mịn. Hoa được cho là có vị ngọt như đậu Hà Lan khi hấp. Lá có thể được sử dụng như rau bina. Không dùng liều cao nếu không cơ thể sẽ thanh lọc khó chịu. Sử dụng thuốc đắp cho các vấn đề về da như sưng tấy, vết thương, vết bầm tím, vết loét, phát ban. Một số người có thể có phản ứng, an toàn hơn khi đun sôi.



Burdock
Arctium lappa



Marcin Ustnycki



Burdock root



Butcher's Broom
Ruscus aculeatus



Butterflyweed
Asclepias tuberosa



Lilaz

CARPETWEED (*Mollugo verticillata*)

Mọc hầu như khắp nơi. Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Được cho là làm tăng mức độ oxit nitric, làm giảm huyết áp và rất tốt cho thể hình và sức mạnh tinh dục. Mộc thấp, ngang 1-2 feet (0,3-0,6m), giống như một tấm chiếu tròn. Lá nhẵn khi chạm vào, thường hẹp và có 3-8 lá mọc vòng xung quanh cùng một điểm trên thân. Hoa màu trắng hoặc trắng lục.

CATS CLAW - (Una de gato) (*Uncaria tomentosa*, *U. guianensis*)

CÂY MÓNG MÈO - (Una de gato) (*Uncaria tomentosa*, *U. guianensis*)

Một loài thực vật kỳ diệu trong rừng nhiệt đới với rất nhiều công dụng. Nó chứa một loại alkaloid giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và tiêu hóa như loét, bệnh crohns, viêm túi thừa, hội chứng ruột rò rỉ và viêm đại tràng. Nó cải thiện lưu thông bằng cách giảm huyết áp. Giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta-sitosterol. Hiệu quả cho sức khỏe tim mạch và mất cân bằng hormone như rụng trứng tiền liệt và PMS. Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, nấm candida, mụn rộp sinh dục, herpes zoster, HIV, nhiễm trùng bàng quang và nhiễm độc môi trường. Một loại thảo mộc đa năng tuyệt vời để có xung quanh.

CATTAILS, BULLRUSH (*Typha*)

CÂY ĐUÔI MÈO, BULLRUSH (*Typha*)

Trông giống như những chiếc hotdog trên một cái que. Chúng mọc ở mép nước và ao hồ. Bạn có thể sử dụng lá sậy (lá) và đan chúng lại với nhau để tạo thành một chiếc giỏ có thể tồn tại 20 năm. Củ mềm trắng vào mùa xuân có thể ăn sống hoặc nấu chín và có vị như khoai tây hoặc cà rốt. Giúp giải độc, thanh lọc và loại bỏ các kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Ngọn xanh khi còn tươi vào mùa xuân có thể ăn sống làm gỏi, hoặc xào như rau muống.

Khi cây hotdog đầu năm còn xanh, cắt ra, hấp hoặc trụng nước sôi, cho bơ và muối vào, có vị như ngô ngọt và có lẽ bổ dưỡng hơn ngô. Khi qua năm và hotdog chuyển sang màu nâu và có lông, hãy lấy và xay thành bột bằng cối và chày. Điều này có thể làm quanh năm, kể cả những tháng mùa đông khi hotdog bám đầy tuyết. Bạn có thể làm điều tương tự với gốc, nhưng bạn cần một cái xẻng để đào nó ra. Đó là một củ tinh bột trắng, bạn có thể bóc vỏ, sấy khô và nghiền thành bột và làm bánh mì dẹt.

CATNIP (*Nepeta cataria*)

CỎ BẠC HÀ MÈO (*Nepeta cataria*)

Cụm hoa màu tím trắng, lá mọc đối hình trái tim phủ lông mịn, nhất là mặt dưới. Chứa nhiều vitamin C. Hoa và lá pha trà bạc hà dùng để chữa cảm, sốt, viêm phế quản, đau bụng, nhức đầu, an thần, giúp hệ tiêu hóa, làm dịu dạ dày. Nước ép thúc đẩy kinh nguyệt, chống co thắt mạnh, bồn chồn, hồi hộp, an thần, gây ngủ. Nhai lá chữa đau răng.

Chứa nepetalactone, một chất đuổi côn trùng và muỗi. Trà dũi nhẹ làm dịu những đứa trẻ hiếu động và trẻ sơ sinh đau bụng. Chà xát trà lên da để chữa kích ứng da. Chôi non rất tốt khi cho vào món salad. Khiến mèo “phê” và khiến mọi người buồn ngủ.



Carpetweed *Mollugo verticillata*



Cat's Claw
Uncaria tomentosa



Catnip *Nepeta catarica*



Cattails *Typha*

CAYENNE (Capsicum)

ỚT CAYEN (Capsicum)

Ớt là một trong những chất thúc đẩy tuần hoàn tốt nhất. Tăng cường tuần hoàn và thanh nhiệt cơ thể một cách nghiêm túc. Giúp giảm đau các khớp và cơ. Giúp ích cho toàn bộ hệ tim mạch, tốt cho tim. Chống viêm tuyệt vời. Carotenoid trong ớt đỏ đã được chứng minh lâm sàng giúp cải thiện tuổi thọ ở động vật linh trưởng. Giúp tiêu hóa, đốt cháy calo, giảm cân. Kem Capsicum tốt cho bệnh viêm khớp, đau dây thần kinh, đau cơ xơ hóa, chấn thương thể thao, đau & bong gân cơ. Ớt Cayen mở ra và mang lại sức sống cho toàn bộ cơ thể. Đặt nó lên vết cắt để cầm máu (không, nó không bông). Trong trường hợp khẩn cấp, nó giúp cứu những người bị đau tim, đột quỵ hoặc ngất xỉu. Dùng thường xuyên rất tốt cho bệnh đông máu, bệnh tim. Giúp giảm lượng đường trong máu tăng cao ở bệnh nhân tiểu đường. Tuy nhiên, những người bị hạ đường huyết nên tránh xa ớt cay vì nó làm giảm lượng đường trong máu. Giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống lại bệnh giời leo, là kháng sinh tự nhiên, làm tăng tiết dịch tiêu hóa nên làm giảm đầy hơi, đau bụng. Dùng ớt cayen với bất kỳ thứ gì khác sẽ làm tăng sức mạnh, sự hấp thụ và tác dụng của các loại thảo mộc khác.

Không nên ăn hoa của ớt. (cây nightshade)

CHANCA PIEDRA (Phyllanthus niruri)

DIỆP HẠ CHÂU (Phyllanthus niruri)

Cây nhiệt đới thông thường cao tới 2 ft (70cm) Những chiếc lá đơn giản màu xanh nhạt mọc đối diện đôi khi chuyển màu đỏ. Viên nang hạt nhỏ. Được gọi là "thuốc phá sỏi", được sử dụng cho sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, tối ưu chức năng gan, thận và bàng quang, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống nấm, chống hạ đường huyết, chống co thắt, giãn cơ, kích thích sản xuất mật, và giúp thông tắc nghẽn và các vật cản khắp cơ thể và các cơ quan.

Giúp loại bỏ chất nhầy, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ, hoặc đau dạ dày, viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, hen suyễn, khối u, nhiễm trùng bàng quang, làm thuốc lợi tiểu, chữa đau khớp, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, vi-rút đường sinh sản, lưu thông kém, nhiều đờm, viêm phế quản và ho. Rất tốt cho việc làm dịu hệ thống đường tiết niệu. Thuốc giảm đau, giúp thoát khí từ dạ dày và ruột, cùng với giun và các ký sinh trùng khác, kích thích kinh nguyệt.

Có thể dùng nhiều lần trong năm như một phần của chương trình giải độc gan. Chứa alkaloids có hoạt tính chống co thắt mạnh, giúp thư giãn cơ và giúp tổng sỏi ra ngoài vì nó làm giãn cơ trơn giữ sỏi. Được cho là có hoạt tính ngăn chặn cơn đau kéo dài và mạnh mẽ với sức mạnh gấp ba lần morphin. Chống viêm mạnh với các hợp chất steroid tự nhiên. Nó là thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường. Được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc

hại, hiệu quả nhất để điều trị virus Viêm gan B. Cũng được sử dụng cho bệnh nhân HIV. Có thể dùng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Đề nghị sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói, hoặc một thìa cà phê bột trong nước 3 lần mỗi ngày khi bụng đói.



Cayenne *Capsicum*



Phyllanthus_niruri
Chanca Piedra

CHICORY (*Cichorium intybus*)

RAU DIẾP XOĂN (*Cichorium intybus*)

Lá trông giống như lá bồ công anh, nhưng phần còn lại của cây khá khác biệt. Rau diếp xoăn (đôi khi được gọi là "rau diếp dại") có thân cây cao, thân gần như rỗng với hoa màu tím hơi xanh nhạt với cánh hoa mỏng hình vuông. Khi mới bắt đầu là lá xanh, những chiếc lá trông gần như giống hệt như cây bồ công anh, ngoại trừ có thể có một đường vân màu đỏ ở giữa. Trước khi thân cây này phát triển, bạn có thể phân biệt với bồ công anh bằng cách lật ngược một chiếc lá... nếu thân cây có ít lông trắng trên đó thì đó không phải là bồ công anh (nhấn). Rễ được sử dụng như một chất thay thế cà phê bằng cách rang, xay và pha như cà phê. Rễ dưới đất là một nguồn thực phẩm giàu probiotic và chất xơ. Toàn bộ cây đều có thể ăn được.

Lợi tiểu, nhuận tràng, an thần, bổ tim (tốt cho tim mạch), hạ đường huyết, giúp chữa lành gan và túi mật (vàng da, các vấn đề về da) Chống nhiễm khuẩn, chống viêm. Sử dụng rau xanh, chồi và hoa trong món salad và bỏ rễ vào đồ uống của bạn!

Hương vị của đất đắng nhẹ.

CHILLI PEPPER (*Capsicum*) see also *Cayenne*

ỚT CHILLI PEPPER (*Chi ớt*) xem thêm *Ớt Cayenne*

Rất tốt cho sức khỏe. Tốt cho việc giảm đau nhức, đau nửa đầu và đau đầu do viêm xoang, tắc nghẽn. Có đặc tính kháng khuẩn giúp chống lại nhiễm trùng xoang mãn tính. Chiến binh chống ung thư thúc đẩy các tế bào ung thư tuyến tiền liệt tự tiêu diệt. Giảm huyết áp cao. Chứa nhiều vitamin A, C và bioflavonoid. Nhiều vitamin C hơn một quả cam. Bảo vệ tim (ít đau tim và đột quỵ) và củng cố các mạch máu, làm cho chúng đàn hồi hơn và có khả năng điều chỉnh tốt hơn với sự dao động của huyết áp. Giảm cholesterol, triglycerid và kết tập tiểu cầu, làm tan cục máu đông. Chất chống viêm mạnh được sử dụng để giúp điều trị viêm khớp, bệnh vẩy nến và bệnh thần kinh do tiểu đường, làm dịu các bệnh đường ruột như bệnh viêm ruột (IBD), giúp tiêu diệt vi khuẩn như *H. pylori*. Giúp đốt cháy chất béo bằng cách tăng cường trao đổi chất trong cơ thể, sinh nhiệt. Đối với bàn chân lạnh, hãy cho ớt bột cayenne vào giày.

CHOCOLATE MINT (see **Mint** for benefits) (*Mentha*)

BẠC HÀ SOCOLA (xem **Bạc hà** để biết lợi ích) (*Mentha*)

Bạc hà có vị như sô cô la. Tôi thích loại này.



Nova

Manfred Heyde



Tamorian

Chicory

Cichorium intybus

Chocolate Mint

Mentha_



CINQUEFOIL (*Potentilla*) 500 species

CINQUEFOIL (*Chi Ý lã*) 500 loài

Lá hình răng nhọn, hoa có 5 cánh màu vàng. (đôi khi có màu trắng, hồng hoặc đỏ) Cành non và lá làm món salad. Có tính làm se (co thắt, co màng) - được sử dụng trong nhiều sản phẩm chống nhăn da. Sát trùng, dùng chữa bệnh răng lợi, kiết lỵ, tiêu chảy, súc miệng. Tốt cho da. Lá dùng làm kem dưỡng da (hoặc dùng trà chà xát mạnh lên vết mẩn ngứa, v.v ...) Rễ tán thành bột cầm máu. Có trái trông giống như dâu tây nhưng khô và không có vị.

CLOVER (Red and White) (*Trifolium pratense*)

CỎ BA LÁ (Đỏ và Trắng) (*Chê ba đỏ*)

Chứa nhiều protein, chứa 4 phytoestrogen. Giúp điều chỉnh sự cân bằng hormone và bảo vệ cơ thể khỏi ung thư và các tác dụng phụ khác do sự thống trị của estrogen. Cũng có isoflavone để ngăn ngừa ung thư. Giúp mở rộng tuyến tiền liệt, mãn kinh, bốc hỏa, làm lạnh da, vết thương, bệnh vẩy nến. Hoa cỏ ba lá đỏ và tỏi - giúp làm loãng máu, giữ cho mạch máu mềm mại và giảm cholesterol, làm giảm huyết áp cao và giảm nguy cơ đông máu. Hoa cỏ ba lá là một loại thuốc long đờm, tốt cho các trường hợp ho co thắt, viêm phế quản, hen suyễn. Tiêm truyền hoa vào thụt rửa giúp giảm ngứa âm đạo. Trồng cỏ ba lá đỏ dưới gốc cây ăn quả để cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và nitơ cho cây ăn quả. Rễ ăn xuống 128 feet (39m)!

Rễ lấy các chất dinh dưỡng quan trọng từ sâu bên trong. Sử dụng hoa. Bạn có thể sử dụng lá nhưng nó có thể gây đầy hơi trừ khi bạn pha nó thật kỹ hoặc pha trà với nó. Tốt nhất là không nên thu hoạch cỏ ba lá đỏ vào cuối năm vì nó bắt đầu sản sinh ra chất độc alkaloid. Không bao giờ lên men cỏ ba lá - ăn tươi hoặc khô, không bao giờ ăn đồ khô tươi. Hoa khô tốt cho trà. Phần rễ ăn được. Vỏ hạt, lá và hoa khô có thể nghiền thành bột. Hoa có vị ngọt, giống cây hời với một chút mùi cam thảo. Đầu hoa tươi có thể khó tiêu hóa. Hoa Crown Vetch trông giống như có độc, có các lá khác nhau. Lá cỏ ba lá trông giống như cỏ ba lá, trong khi hoa crown vetch có một ít lá mỏng ở mỗi bên của thân lá.

CLUBMOSS (*Lycopodiopsida*)

CÂY THẠCH TÙNG (*Lycopodiopsida*)

Cây giống dương xỉ rêu gần giống như một cây thông nhỏ. Được sử dụng để tăng cường trí nhớ và đủ mạnh để giúp những người bị bệnh Alzheimer's. Thúc đẩy acetylcholine, chất dẫn truyền thần kinh chịu trách nhiệm về tốc độ bộ não và trí nhớ.

CLEAVERS, Catchweed, Goose Grass (*Galium aparine*)

Cỏ Cleaver là một loại cỏ dại mọc ở những nơi ẩm ướt, bờ sông... Nó có thân gai nhọn, lá mỏng thường bằng 8 ngón tay. Lá, hạt và thân có lông hình móc câu nhỏ như khóa dán. Hoa màu trắng lục có 4 cánh hoa. Bạn có thể ăn toàn bộ cây, thường là dưới dạng trà. Trà có công dụng thanh lọc máu, bổ gan, thận, bàng quang. Thuốc lợi tiểu, thường

được dùng để điều trị các vấn đề về da như viêm da tiết bã nhờn, eczema, bệnh vẩy nến, mụn trứng cá, nhọt, chấy ngứa và áp xe.



Potentilla canadensis



Potentilla reptans



Potentilla argentea



Potentilla indica

Cinquefoil- (potentilla) 500 species



Clover- Trifolium pratense



Clubmoss Lycopodiopsida



Cleavers Galium aparine



Galium aparine

Chứa axit xitric được sử dụng cho bệnh ung thư và khô u. Tuyệt vời để giải độc. Nếu da mặt bạn có nếp nhăn và chảy xệ, hãy rửa mặt để làm săn chắc da. Một chất làm sạch cơ thể tuyệt vời, giúp hệ thống bạch huyết thoát độc tố và chất thải để chúng có thể được bài tiết qua hệ thống tiết niệu, rất tốt cho các vấn đề về bạch huyết như sưng tuyến bạch huyết, các vấn đề về vú và da, thậm chí là chống khối u. Tuyệt vời để điều trị giữ nước. Giúp nhiễm trùng tiết niệu, sỏi và sỏi tiết niệu, viêm khớp và bệnh gút. Hạt thay thế cà phê tuyệt vời. Khi sấy khô và rang nhẹ - có vị gần giống cà phê.

COLEUS FORSKOHLII (*Plectranthus barbatus*)

CÂY COLEUS FORSKOHLII (*Plectranthus barbatus*)

Tôi vẫn không biết cách phát âm nó, nhưng nó là một loại thảo dược siêu tuyệt vời trong họ bạc hà / hoa oải hương. Được sử dụng cho các tình trạng dị ứng như hen suyễn và eczema, giúp thư giãn cơ phế quản ở bệnh nhân hen suyễn, giúp thở dễ dàng hơn rất nhiều. Tốt cho bệnh vẩy nến, giảm viêm, huyết áp, tăng huyết áp, tăng nhãn áp, giúp tim khỏe mạnh, làm giãn mạch máu, giảm mảng bám động mạch tích tụ và giúp điều hòa tuyến giáp. Nó cũng làm tăng ATP (năng lượng) và cAMP, kích thích oxit nitric làm giãn mạch máu trong phổi, kể cả ở bộ phận sinh dục ... giống như Viagra. Đốt cháy chất béo trong cơ thể, điều hòa chức năng tuyến giáp, cholesterol, làm loãng máu, ngăn chặn sự lây lan của tế bào ung thư, giảm lượng đường trong máu, chất đắng tiêu hóa làm sạch gan, cải thiện tiêu hóa. Không dùng nếu đang dùng thuốc làm loãng máu, thuốc cao huyết áp, thuốc hạ đường uống, thuốc tim, hoặc nếu bạn bị rối loạn chảy máu hoặc huyết áp thấp bất thường. Một cây nhiệt đới lâu năm.

CORAL VINE, MEXICAN CREEPER (*Antigonon leptopus*)

HOA TIGÔN, MEXICAN CREEPER (*Antigonon leptopus*)

Là một cây leo rất mạnh trong họ kiêu mạch, có hạt hình kim tự tháp, lá hình trái tim và hoa màu hồng hoặc trắng. Toàn cây có thể ăn được; lá, hoa, quả, rễ. Chống oxy hóa, chống viêm và giảm đau. Trà lá dùng chữa bệnh tiểu đường, cao huyết áp, cảm lạnh, cúm. Hoa và lá nên hấp hoặc nấu chín.

CORNSILK

RÂU NGÔ

Râu ngô là thứ giống như lông mượt bao phủ ngô . Nước râu ngô là một chất lợi tiểu mạnh và hiệu quả, trong tất cả các loại vấn đề liên quan đến thận (viêm bàng quang, nhiễm trùng đường tiết niệu, tiểu buốt). Giảm chứng đái dâm khi uống nhiều giờ trước khi ngủ. Giúp giảm viêm tuyến tiền liệt, giữ nước, đầy hơi dù do các vấn đề về thận hay PMS. Cũng được sử dụng cho bệnh viêm bàng quang, bệnh lậu, bệnh thấp khớp và các vấn đề về tim. (hãy nhớ, thận và tim được kết nối với nhau) Râu ngô là một nguồn giàu vitamin K nên rất hữu ích trong việc kiểm soát chảy máu. Cũng có sẵn dưới dạng bột, nhưng nếu bạn có thể mua loại tươi thì tốt hơn. Thật tuyệt vời phải không, mọi phần của thiên nhiên đều có công dụng!

Coleus Forskohlii
Plectranthus barbatus

Andréa

mauroguahandi



Meneerke bloem

▲ **Coral Vine (Mexican Creeper)** *Antigonon leptopus*



Cornsilk



KRAMBARK (*Viburnum opulus*)

KIM NGÂN HOA (*Viburnum opulus*)

Tuyệt vời cho phụ nữ. Vỏ cây là một loại thuốc an thần thư giãn được sử dụng để giảm chuột rút và co thắt, như tử cung và kinh nguyệt. Được sử dụng để giúp ngăn ngừa sảy thai, chảy máu trong và tim đập nhanh. Có thể bị táo bón một chút, tốt khi dùng với thảo mộc hoặc thực vật có tính nhuận tràng nhẹ. Quả mọng màu đỏ có tính axit có thể được ăn với số lượng ít, độc hại khi chưa chín. An toàn hơn khi nấu chín quả mọng. Không nên uống trà quá 3 ngày một lần. Những bông hoa có 5 cánh màu trắng - những bông lớn xếp tròn xung quanh những chùm nhỏ. Lá giống lá phong, mọc đối trên thân.

DAMIANA (*Turnera diffusa*)

CÂY TRẮNG DƯƠNG (*Turnera diffusa*)

Được sử dụng cho hệ thống sinh sản nữ và chu kỳ. Kích thích tình dục, được sử dụng cho bệnh trầm cảm, bất lực, căng thẳng, các vấn đề về tiết niệu, tăng huyết áp. Thử nghiệm trên chuột cho thấy hoạt động tình dục tăng lên rõ rệt. Cây bụi nhỏ có hoa nhỏ màu vàng. Hương thơm kiểu hoa cúc. Quả có vị như quả sung. Trà lá dùng làm thuốc thư giãn. Có thể cản trở sự hấp thụ sắt nếu uống quá nhiều.

DEAD NETTLE (*Lamium maculatum*) không họ hàng với cây tầm ma

Tên bắt nguồn từ việc trông giống như cây tầm ma có đốt nhưng không có đốt. Không liên quan đến cây tầm ma. Thuộc họ bạc hà, thân vuông. Lá và hoa có thể được ăn sống. Dùng làm thuốc lọc máu, thông kinh, rửa mắt, thông bàng quang, bổ thận. Trà hoa được sử dụng cho các vấn đề về phế quản. Rễ dùng chữa u xơ tiền liệt tuyến, thận, tiêu hóa. Các nghiên cứu đang được tiến hành đối với Hep.C (gan). Cây Dead Nettle đốm có một dấu màu bạc ở giữa mỗi lá. Hoa trông giống như những bông hoa hồng tím với môi trên và môi dưới.

DEVIL'S CLAW (*Harpagophytum procumbens*)

CÂY MÓNG QUỶ (*Harpagophytum procumbens*)

Chủ yếu được tìm thấy ở Châu Phi, nhưng bắt đầu lan rộng ra toàn thế giới. Rễ thành củ lớn là bộ phận được dùng làm thuốc chữa bệnh viêm khớp, thấp khớp, sốt, đau nhức cơ bắp, đau lưng dưới, đau đầu gối và hông, làm sạch hệ thống bạch huyết, loại bỏ độc tố khỏi máu, thúc đẩy tiết axit dạ dày. Đồng thời cũng sử dụng cho túi mật, thận, mãn kinh. Tên bắt nguồn từ hình dạng người ngoài hành tinh xấu xa đáng sợ của trái cây có móc. Không ăn nếu dùng Warfarin hoặc bị sỏi mật hoặc loét dạ dày.

DOTTED SMARTWEED (*Polygonum punctatum*, *Persicaria punctata*)

CỎ THÔNG MINH CÓ ĐÓM (*Polygonum punctatum*, *Persicaria purpata*)

Vị chấy nồng, dùng lá và thân làm gia vị như hạt tiêu. Làm co mạch máu, vì vậy không sử dụng nếu bạn có vấn đề về huyết áp. Lợi tiểu, có tính chất làm se, dùng để cầm máu, như bệnh trĩ, chảy máu ruột và tử cung. Lá mỏng, nhẵn, hình mũi mác. Cụm hoa nhỏ màu xanh lục trắng hồng có chấm.



Crampbark *Viburnum opulus*

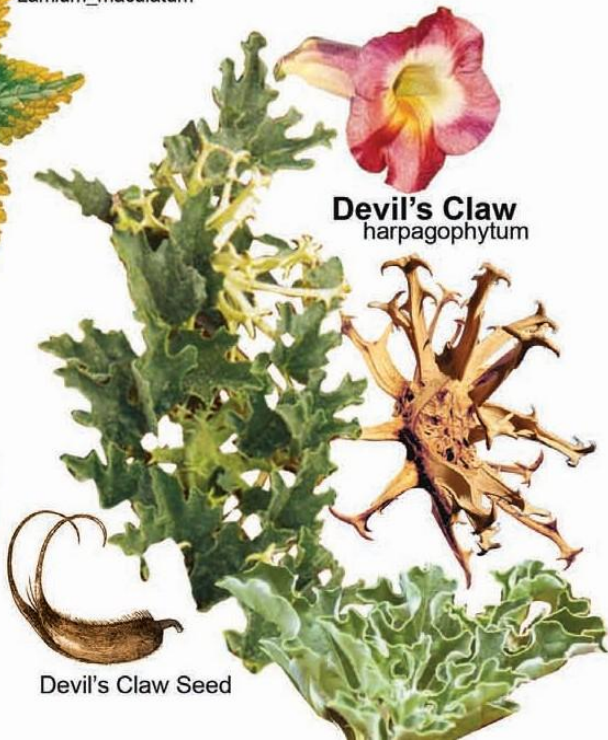
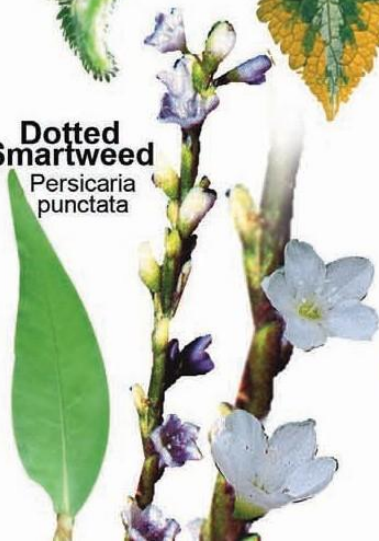


Dead Nettle
Lamium maculatum



Damiana
Turnera diffusa

Dotted Smartweed
Persicaria punctata



Devil's Claw
harpagophytum

Devil's Claw Seed

ELECAMPANE (*Inula helenium*)

CÂY THẢO MỘC HƯƠNG (*Inula helenium*)

Cao tới 8 ft (2,5m). Những chiếc lá to trông giống như ngưi bàng hoặc đại hoàng, nhưng hẹp hơn và mờ bên dưới. Hoa cũng lớn với cánh hoa màu vàng rất mỏng và ở giữa màu vàng. Toàn cây có thể ăn được. Trà làm từ rễ được sử dụng cho các bệnh về phổi như viêm phổi, viêm phế quản, ho, hen suyễn, đồng thời làm dịu hệ tiêu hóa và tổng giun ra ngoài hiệu quả. Là một loại thuốc an thần mạnh, chống co thắt, chống viêm, chống vi khuẩn và diệt nấm. Rễ chứa một lượng rất cao inulin, một loại chất xơ cung cấp thức ăn cho men vi sinh và giúp chữa hội chứng ruột rò rỉ. Tuy nhiên, cây thảo mộc hương có chứa lacton độc hại có thể gây kích ứng màng nhầy và gây ra phản ứng dị ứng ở một số người. Hãy thận trọng.

ELEUTHERO, Siberian Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*)

ELEUTHERO, Nhân sâm Siberi (*Eleutherococcus senticosus*)

Chất thích nghi tăng cường sinh lực nổi tiếng với quả mọng màu xanh đậm có tác dụng điều chỉnh căng thẳng, tăng cường chức năng tuyến thượng thận và thận, sức bền thể chất và tăng cường trí nhớ / tinh thần thông qua đặc tính làm giàu oxy trong máu. Eleuthero là một loại thảo mộc tuyệt vời cho bất kỳ ai tham gia vào các môn thể thao hoặc công việc đòi hỏi sức mạnh và độ bền cũng như những người mệt mỏi, căng thẳng với hệ thống nội tiết và tuyến nội tiết bị kiệt sức. Rễ, vỏ và thân là những bộ phận được sử dụng. Hãy thận trọng nếu bạn bị huyết áp cao.

EPHEDRA, Ma-Huang (*Ephedra Sinica*) *Banned in the U.S.

MA HOÀNG, Ma-Huang (*Ephedra Sinica*) * Bị cấm ở Hoa Kỳ

Có một phiên bản yếu hơn của loại cây này được gọi là Trà Mormon. Xem phân Sa mạc). Lá mỏng, khớp nối, dính như cuống (quả mọng màu đỏ vào mùa hè). Ma hoàng là một loại thảo mộc thông mũi rất hiệu quả đã bị cấm ở một số quốc gia vì các tác dụng phụ và một số trường hợp tử vong do lạm dụng ephedrine cô lập tổng hợp. Những tác dụng phụ này không phổ biến khi dùng toàn bộ cây ở trạng thái tự nhiên. Cây ma hoàng đã được sử dụng trong 5000 năm để điều trị bệnh hen suyễn, sốt mùa hè, các vấn đề về phổi và hô hấp, tắc nghẽn, và như một chất tăng cường hiệu suất trong thể thao. Chất ephedrin cô lập được phẩm làm tăng huyết áp, nhưng toàn bộ cây có chứa các ancaloit khác có tác dụng ngăn huyết áp tăng.

Nó là một chất kích thích có thành phần hoạt động chính là ephedrine và pseudoephedrine, giúp kích thích não và tăng nhịp tim, co mạch máu, tăng sự trao đổi chất và thân nhiệt (giảm cân), đồng thời mở rộng phế quản trong phổi, giúp thở dễ dàng hơn. Được sử dụng cho cảm lạnh và cảm cúm, thúc đẩy bài tiết mồ hôi. Các tác dụng phụ khi dùng quá nhiều có thể bao gồm lo lắng, căng thẳng, nhức đầu, mất ngủ, run rẩy, đổ mồ hôi, mất nước, co giật hoặc tệ hơn. Nếu uống đúng cách, nó làm cho mọi người thở tốt hơn và thư giãn vì khả năng ngăn chặn các cơn hen suyễn. Tôi đã được trao nó khi còn là một đứa trẻ mắc bệnh hen suyễn và đã tác dụng rất kỳ diệu. Giống như bất cứ

điều gì khác, vấn đề là cách sử dụng hợp lý, không lạm dụng. Tôi không kê đơn ở đây, chỉ thông báo các dữ liệu lịch sử :-)



Enrico Blasutto

Elecampane *Inula helenium*



Eleuthero, Siberian Ginseng
Eleutherococcus senticosus

Ephedra *Ephedra sinica*



FALSE UNICORN (*Chamaelirium luteum*)

Đối với Nội tiết tố Nữ. Thân cây có gân dày với cụm hoa hình sừng kỳ lân gồm những bông hoa màu trắng lục, phía trên có màu vàng theo tuổi và lá mỏng hình mác nhọn. Rễ chứa saponin steroid là tiền chất của estrogen. Được sử dụng để kích thích cơ quan sinh sản ở cả hai giới, nhưng đặc biệt hữu ích đối với phụ nữ có vấn đề về tử cung, vô sinh, các vấn đề rụng trứng, mãn kinh, đau đầu và trầm cảm. Cũng được sử dụng để làm dịu dạ dày nhạy cảm.

FERNS- Fiddlehead Fern (*Pteridophyta*) 12,000 species

DƯƠNG XỈ- Fiddlehead Fern (*Pteridophyta*) 12.000 loài

Đây là một loại cây gây tranh cãi. Phải ăn chín hoặc hấp, không ăn sống, mặc dù một số người ăn sống và cuối cùng bị ung thư cổ họng và dạ dày. Fiddleheads là những chiếc đầu non có lông (cuộn lại) của một cây dương xỉ non. Người châu Á nhúng vào nước sôi, phơi khô rồi nghiền thành bột, khi nấu thức ăn thì cho bột đó vào thức ăn. Rõ ràng nó giúp nhũ hóa và phân hủy chất béo xấu trong cơ thể. Bạn có thể băm nhỏ phần thân và hấp chín, có vị tương tự như đậu xanh, có thể ăn kèm với một chút bơ và muối. Để nấu fiddle head, loại bỏ phần vỏ vàng / nâu, sau đó luộc mềm hai lần với một lần thay nước giữa các lần luộc để loại bỏ độc tố. Rễ của cây Dương xỉ đực thông thường (*Dryopteris filix-mas*), được sử dụng để diệt sán dây, nhưng nhiều người cho rằng nó quá độc. Khi sử dụng dương xỉ, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia địa phương để kiểm tra kỹ lưỡng. Một số là chất gây ung thư.

FIELD BINDWEED (*Convolvulus arvensis*)

Là loại cây thân leo có hoa màu hồng trắng, lá hình mũi tên và quả nhỏ có 2 hạt. Trà hạ sốt và giảm hiện tượng kinh nguyệt nhiều, nhuận tràng. Toàn bộ cây có thể được sử dụng. Khó diệt trừ vì hạt có thể tồn tại trong đất 20 năm. Thậm chí có thể nảy mầm từ một đoạn rễ.

FIRETHORN (*pyracantha coccinea*)

HOA GAI LỬA (*pyracantha coccinea*)

Hàng rào gai với những chiếc lá hình bầu dục như sáp và những chùm quả mọng đỏ khổng lồ. Tạo nên hàng rào an ninh bảo vệ tuyệt vời cho ngôi nhà vì có gai nhọn. Quả mọng có vị khá bùi nhưng không ăn hạt (chứa xyanua). Công dụng phổ biến nhất của quả mọng là làm mứt.

False Unicorn
Chamaelirium luteum



Phyzome



Pteridophyta
Fiddlehead Fern



Field Bindweed
Convolvulus arvensis



Firethorn
Pyracantha coccinea

FIREFEED (*Epilobium angustifolium*)

Hoa 4 cánh màu hồng, có lá mỏng nhọn. Lá và rễ được sử dụng để làm trà có tác dụng chống viêm cho các vấn đề về tiêu hóa, dạ dày và ruột. Chồi non tốt nhất để ăn. Có một loại cây khác cũng được gọi là fireweed- xem phần “Pilewort” ở phần sau của cuốn sách này.

FOAMFLOWER (*Tiarella*)

Có gai với hoa màu trắng hoặc hồng với những chiếc lá giống như cây phong tròn có lông. Lợi tiểu. Có bảy flavonoid, 4 steroid và nhiều chất phytochemical. Được sử dụng cho các vấn đề về miệng và làm sạch lớp phủ men trắng trên lưỡi.

GARDEN SORREL (*Rumex acetosa*)

RAU CHUA GÂN ĐỎ VƯỜN (*Rumex acetosa*)

Sử dụng rất phổ biến trên toàn thế giới. Hoa và lá có vị chua, vị chanh, vì vậy được sử dụng như chanh, trong món salad, v.v. Đôi khi còn có vị như kiwi hoặc dâu tây. Rễ chạy rất sâu nên rất bổ dưỡng. Hạt và hoa mọc thành chùm dài ở đầu cuống. Hoa thường có màu đỏ. Chứa nhiều axit oxalic, vì vậy hãy ăn ít hoặc hấp / nấu chín trước.

GARLIC FAMILY (*Allium*) almost 800 species

HỌ TỎI (*Allium*) gần 800 loài

Tất cả các loại hoa và lá thuộc họ allium (tỏi tây, hành tây, hẹ, tỏi, hẹ tỏi, hẹ tây, v.v.), đều có thể ăn được và có hương vị. Mọi bộ phận của những cây này đều có thể ăn được. Các đầu củ đang phát triển non có hương vị mạnh nhất, sau đó là hoa, sau đó tới lá. Nhiều loài trông giống như cỏ bình thường.

GARLIC (*Allium sativum*)

TỎI (*Allium sativum*)

Thuốc kháng sinh, kháng nấm, chống ký sinh trùng, chống giun, kháng virus, chống nhiễm trùng nấm men cho vết thương. Chứa gần 80 hợp chất lưu huỳnh, và hiệu quả hơn kháng sinh trong nhiều trường hợp, nhưng không giống như kháng sinh, tỏi không giết chết hệ vi khuẩn thân thiện với đường ruột. Đó là một trong những phương thuốc chữa bệnh thảo dược mạnh nhất được biết đến. Giúp tiêu diệt ung thư, phá vỡ khối u, làm loãng máu và bình thường hóa / giảm huyết áp và mức cholesterol. Tạo phức kim loại nặng. Được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng xoang, viêm phế quản, thấp khớp, kiết lỵ, H.Pylori và các chứng mầm bệnh kháng kháng sinh. Bôi nước ép tỏi lên vết hắc Lào và dùng làm thuốc chống côn trùng.

Một chất tăng cường miễn dịch tuyệt vời thậm chí có lợi cho các bệnh nhiễm trùng mắt như viêm kết mạc, viêm mắt, các vấn đề về mắt khác. Để có tuổi thọ và sức khỏe dồi dào, bạn nên ăn 2 tép tỏi mỗi ngày. Tuy nhiên, nuốt cả tép sẽ không có tác dụng gì. Để kích hoạt khả năng chữa bệnh, các tế bào tỏi cần được phá vỡ mở (đập dập, thái hạt lựu, cắt lát, xay nhuyễn, v.v.) Loại cây có củ tỏi ăn được trên đầu thân và các tép tỏi dưới đất. Lá trông giống như cỏ dày. Quan trọng- Hãy chắc chắn

rằng cây phải có mùi tỏi! Có một vài cây độc trong gia đình này, cây này thì
nhưng không có mùi.

Licensed to Tri Tran <trilk2003@gmail.com>



Fireweed
Epilobium
angustifolium



Foamflower *Tiarella*



Common Garden Sorrel
Rumex acetosa

Garlic
Allium sativum

Garlic upper bulb



Garlic - Allium Flowers

GARLIC MUSTARD (*Alliaria petiolata*)

MÙ TẠT TỎI (*Alliaria petiolata*)

Không hẳn là tỏi hay mù tạt. Là một loại cây quyền lực chữa bệnh siêu bổ dưỡng, mù tạt tỏi là một trong những loại cây đầu tiên mọc sớm vào mùa xuân và tồn tại quanh năm. Nó được cho là một trong những loại rau xanh giàu dinh dưỡng nhất từng được phân tích. Nó được sử dụng để điều trị chứng hoại thư, loét, có vitamin A, C, (được gọi là "Wasabi Bắc Mỹ") Phơi khô lá, tán thành bột và dùng làm gia vị tuyệt vời. Có thể trộn với cải ngựa để có loại wasabi có màu xanh lục quen thuộc được dùng ở các nơi làm sushi. Lá bóng, có hoa màu trắng.

Lá trông tương tự như Ground Ivy, nhưng có răng nhọn và có mùi như mù tạt, trong khi Ground Ivy có các cạnh hình vỏ sò tròn và có mùi như bạc hà.

Cả hai cây đều có thể ăn được, không có chất độc. Thời điểm tốt nhất để ăn mù tạt tỏi là khi chồi non nhú lên khỏi mặt đất, ngay trước khi hoa trắng nở. Phần cuống là phần tốt nhất, nhưng bạn có thể ăn cả cây. Tỏi mù tạt phát triển mạnh và sẽ xâm chiếm rừng hoặc vườn bởi vì rễ của nó tiết ra một chất hóa học giết chết các sinh vật có ích trong đất cho phép các cây khác phát triển. Không trồng lại nó trong vườn hoặc đất của bạn vì nó sẽ chiếm hết mọi thứ. Dùng chữa hen suyễn, sát trùng, viêm phế quản, chữa chàm, kháng khuẩn.

GINGER (*Zingiber officinale*)

GỪNG (*Zingiber officinale*)

Có tác dụng ngăn ngừa say tàu xe hoặc buồn nôn nhanh hơn so với dramamine. Cánh hoa và chồi non mềm có thể ăn sống hoặc nấu chín.

Cả củ gừng tươi và khô đều có đặc tính điều trị thúc đẩy quá trình tiết dịch tiêu hóa, tăng huyết áp, đau đầu, ốm nghén, đau bụng, giảm và tổng hơi, ợ chua, co thắt tiêu hóa và ruột, khó tiêu và thậm chí là buồn nôn do hóa trị liệu. Gừng là thảo dược ức chế enzym 5-LO lớn nhất thế giới, một chất hóa học anh em họ của COX-2, nguồn thức ăn cho tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Nếu không có nguồn thực phẩm này, các tế bào ung thư tuyến tiền liệt sẽ chết trong vòng vài giờ. Tuyệt vời cho chứng buồn nôn, say tàu xe (tốt để giữ cho thức ăn di chuyển theo hướng đi xuống), giảm nôn mửa, giảm đau, ngăn viêm nhiễm, tiêu sưng, tiết mồ hôi và ức chế vi khuẩn gây bệnh. Nó kiểm soát số lượng các gốc tự do trong cơ thể, do đó hạn chế tổn thương và lão hóa.

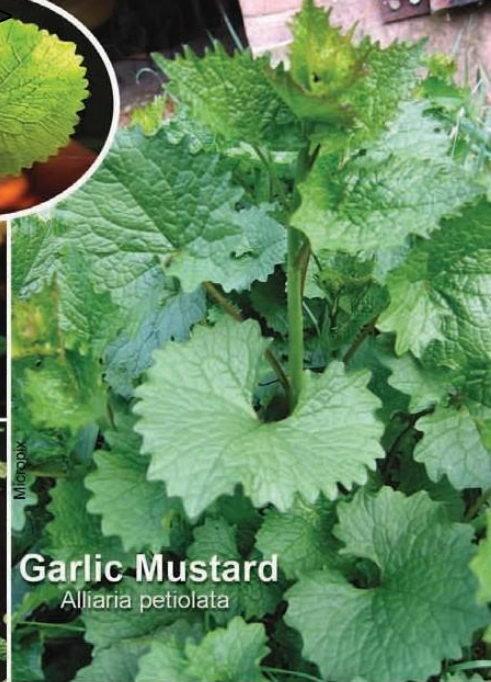
GIANT BIRD'S NEST, Pine Drops(*Pterospora andromedea*)

Một vẻ ngoài đáng sợ màu nâu đỏ, đôi khi có cuống màu tím, không có lá bao phủ với những bông hoa hình chuông màu trắng-vàng hướng xuống. Trông có vẻ không ăn được, nhưng đúng là như vậy. Không có chất diệt lục - nó lấy chất dinh dưỡng từ vật

chất thôi rữa như nấm. Thân cây và quả mọng là chất làm se, khử trùng và nội môi. Trà được sử dụng theo dân gian để cầm máu mũi, phổi, cũng như bệnh lậu.



Aiwok



Microgax

Garlic Mustard
Alliaria petiolata



Walter Slegmund

Giant Bird's Nest
Pterospora andromedea



Magnus Manske

Ginger
Zingiber officinale



GIANT KNOTWEED (*Fallopia sachalinensis*)

Lá hình trái tim lớn mọc thành bụi dài 10 '93m), hoa 5 cánh màu trắng xanh mọc thành chùm. Chồi non ăn sống hoặc nấu chín vào mùa xuân. hương cây đại hoàng nhẹ mùi chanh. Có thể nghiền thành bột. Thân cây tốt nhất nên bóc vỏ. Chứa resveratrol chống lão hóa (công dụng và lợi ích tương tự như cốt khí củ)

GINSENG (*Panax quinquefolius*, *T. ginseng*)

NHÂN SÂM (*Panax quinquefolius*, *T. ginseng*)

Gốc là phần bạn muốn. Hoa trắng, quả đỏ, có 4-5 lá. Chất thích nghi nổi tiếng nhất trong tất cả các loại thảo mộc. Dùng trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn. Được sử dụng cho các rối loạn tim mạch như đau tim, bệnh tim, hạ huyết áp. Ức chế sự phát triển của tế bào ung thư gan, giúp axit amin trở thành protein. Tốt cho những ai uống rượu với niêm mạc dạ dày bị tổn thương, vì nó có polysaccharid bảo vệ chống lại chứng loét dạ dày do rượu gây ra. Thuốc cân bằng nội tiết tố và kích thích tinh dịch cho cả nam và nữ. Thảo mộc được thử nghiệm lâm sàng như một nguồn thực vật của testosterone. Tăng số lượng tinh trùng. Giống như viagra, nhân sâm giúp tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO), điều chỉnh trương lực cơ của các mạch máu kiểm soát dòng chảy đến dương vật, dẫn đến sự cương cứng mạnh mẽ hơn cho những người đàn ông bị liệt dương, và hoạt động tốt cho tim mạch đối với thể thao và thể hình. Hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt. Lá cũng có thể được sử dụng, nhưng rễ là mạnh nhất. Sử dụng quá nhiều trong thời gian dài có thể dẫn đến kích thích quá mức. Không dùng nếu mang thai hoặc huyết áp cao.

GINSENG- Women.

GINSENG- Phụ nữ Một trong những loại thảo mộc hàng đầu trị căng thẳng. Giúp bình thường hóa các hormone, đặc biệt là những hormone bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone. Nó tác động đến estrogen trên niêm mạc âm đạo để ngăn cản sự mỏng đi của thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu liên quan khi giao hợp. Nó là chất kích thích tinh dịch, hỗ trợ hệ tim mạch, có tác dụng giống insulin để loại bỏ đường, chống lão hóa, nếp nhăn, kích thích hoạt động của tế bào sát thủ, tốt để điều trị virus, HIV, giúp giải độc tố, kim loại nặng, ô nhiễm, tốt cho bệnh nhân trầm cảm, mất ngủ, giúp tinh thần minh mẫn, trí nhớ, sự tỉnh táo, khả năng học tập, Alzheimer. Cần sử dụng lâu dài để có hiệu quả rõ rệt.

GOLDENROD, (*Solidago*)

GOLDENROD, (*Solidago*)

Mọc bên cạnh cây ragweed và là cây thuốc giải độc cho cây ragweed. Mọi người nghĩ rằng họ bị dị ứng với cây goldenweed, nhưng thực ra chính cây ragweed ngay bên cạnh nó mới gây ra dị ứng. Canada xuất khẩu hàng tấn cây goldenweed sang châu Âu và Vương quốc Anh để chữa dị ứng vì nó thường không phát triển ở châu Âu. Nó là một loại

thảo mộc tuyệt vời cho dị ứng, sốt mùa hè, đau bụng và đầy hơi. Hạt là một nguồn thực phẩm. Hoa có thể nhai để chữa đau họng. Chống viêm. Dùng cho hệ tiết niệu, thận, sỏi. Được sử dụng để thụt rửa cho nhiễm trùng nấm men. Để sử dụng, hãy thu hoạch hoa ngay khi nó còn non và bắt đầu pha trà. Cụm hoa nhỏ màu vàng non có hương vị giống hoa hồi dễ chịu, nhưng cụm hoa lớn hơn có vị đắng. Bạn vẫn có thể sử dụng những bông hoa già hơn để chống dị ứng, nhưng nó không ngon lắm. Hoa, lá và hạt đều sử dụng được. Có 100 loài. Có thể cao tới 7 ft! (2,3m)



Giant Knotweed



Fallopia sachalinensis



Ginseng



Panax quinquefolius



Solidago rugosa

Goldenrod
Solidago_

Solidago altissima



Solidago
missouriensis

GOLDTHREAD, Canker Root, (Coptis)

HOÀNG LIÊN, Canker Root, (Coptis)

15 loài có ngoại hình khác nhau. Lá bóng, hoa màu trắng 5-7 cánh với 5 nhị vàng (thường có một nhị trên mỗi thân) và rễ siêu mảnh màu vàng tươi như sợi chỉ. Lá có màu xanh sẫm, dạng ba khía hoặc lá chét, tương tự như lá dâu nhưng nhỏ hơn và ôm sát mặt đất hơn. Rễ vàng mỏng manh là phần được sử dụng. Chống viêm, chống vi khuẩn, chống ung thư. Rễ nhai làm se vết loét. Trà dùng chữa bệnh vàng da, co thắt dạ dày, loét dạ dày, ung thư dạ dày và tinh hoàn, buồn nôn, nhiễm nấm candida.

GOAT'S RUE (Galega officinalis) (Tephrosia virginiana)

DƯƠNG CỬU LÝ (Galega officinalis) (Tephrosia virginiana)

Một loại cây họ đậu hoang dã được sử dụng trong lịch sử để điều trị bệnh dịch hạch. Rễ là bộ phận có tính dược mạnh nhất. Nó cũng được sử dụng để làm đổ mồ hôi nhằm hạ sốt và điều trị nhiễm trùng, rắn cắn và đuổi giun ký sinh. Giúp cân bằng lượng đường trong máu và cân bằng nội tiết tố nữ. Cũng được sử dụng cho bệnh thấp khớp, các vấn đề về bàng quang, bất lực, ho, kinh nguyệt không đều, bệnh tiểu đường, bệnh alzheimer, ung thư. Cây không có mùi hôi, nhưng nếu bị gãy thân hoặc lá thì sẽ tiết ra mùi hôi thối. Cao 1-2 feet (60cm), phủ một lớp lông bạc mượt. Hoa giống hạt đậu màu vàng ở trên cùng, màu hồng ở dưới. Mùi thơm dễ chịu. Được người Ấn Độ coi là thuốc kích thích tinh dục. Dương cửu lý là một chất cố định nitơ, nó cung cấp nitơ trở lại đất cho các cây khác. Rễ chứa Rotenone, một loại thuốc trừ sâu hiệu quả chống lại côn trùng bay, nhưng tương đối vô hại đối với các động vật khác. Trà rễ dùng để giúp đàn ông cường tráng, mạnh khỏe. Người tập thể hình.

GOTU KOLA (Centella asiatica) ((formerly Hydrocotyle asiatica) **GOTU KOLA (Centella asiatica) (trước đây là Hydrocotyle asiatica)**

Loại thảo mộc giúp tăng trí thông minh và trường thọ. Một trong những loại thảo mộc giúp trẻ hóa quan trọng nhất trong y học Ayurvedic. Được sử dụng để giúp hồi sinh não và các tế bào thần kinh, tăng trí thông minh, trí nhớ, tuổi thọ và giảm lão suy bằng cách cải thiện lưu lượng máu đến não. Hỗ trợ chức năng miễn dịch và năng lượng tuyến thượng thận, một chất lọc máu mạnh mẽ, điều trị các bệnh mãn tính về da. Thúc đẩy sự bình tĩnh và minh mẫn của tâm trí, chức năng thần kinh, giàu vitamin B. Giảm cholesterol, được sử dụng để chữa lành vết loét, nhiễm trùng đường tiết niệu, giảm huyết áp, tăng trí nhớ và tuổi thọ, đồng thời làm giãn cơ trơn. Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột. Được sử dụng bên ngoài để đẩy nhanh quá trình chữa lành da, bệnh zona, vết thương, viêm. Gotu kola, không giống như hạt kola, không chứa caffein. Thân mảnh mọc dọc mặt đất, có hoa màu đỏ hồng xếp thành chùm ô sát mặt đất, mỗi hoa có 2 lá bắc màu xanh bao bọc một phần. Ở các vùng nhiệt đới và các khu vực ẩm ướt, nhiều sản phẩm rau má đến từ các vùng thoát nước của các nước nghèo, vì vậy rất tốt nếu bạn tự trồng.



Coptis groenlandica



Coptis occidentalis



Coptis trifolia



Coptis occidentalis

Goldthread *Coptis*

Leaf and roots



Goat's Rue *Galega officinalis*



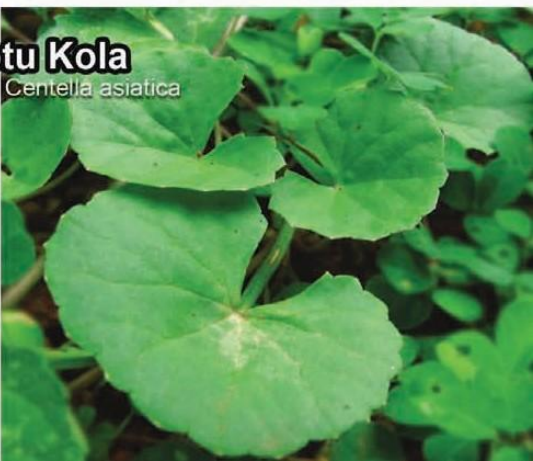
Liez

Bogdan

Gotu Kola *Centella asiatica*



Forest and Kim Starr



GREEN TEA (*Camellia sinensis*)

CHÈ XANH (*Camellia sinensis*)

(thực vật có sẵn từ Edible Landscaping)

Một cây xanh làm cảnh với nguồn cung cấp trà vô tận! Sử dụng các lá non mới. Đun sôi lá trong 15 giây hoặc để đông lạnh trong 30 phút, sau đó phơi khô để sử dụng như trà sau này. Chè xanh rất giàu chất chống oxy hóa giúp bảo vệ cholesterol trong máu khỏi bị oxy hóa và hình thành các gốc tự do. Chè xanh là chất chống oxy hóa tốt hơn trà ô long hoặc trà đen. Chúng thực sự là cùng một loại thực vật, là chè. Sự khác biệt là chè xanh không lên men. Ô long được lên men một phần và trà đen được lên men hoàn toàn. Quá trình lên men phá hủy nhiều polyphenol chống oxy hóa. Trà trắng, cũng là từ cây chè, nhưng có chứa các chồi lá non. Chè xanh được biết đến với đặc tính chống ung thư nhờ tính chất chống oxy hóa và kháng virus của polyphenol.

Chè xanh cũng giúp giảm cân do cả xanthines (caffeine, theophylline, theobromine) hoạt động như cơ nhiệt (tăng nhiệt độ thông qua việc đốt cháy chất béo trong cơ thể) và ngăn chặn sự thèm ăn. Cũng chứa theanine, có tác dụng làm dịu cơ thể và chống lại tác động kích thích với một lượng nhỏ caffeine trong cây.

Uống mỗi chè xanh bởi vì nó chứa các chất có thể khiến các loại thảo mộc hoặc thuốc khác trở nên vô dụng đối với cơ thể, kể cả những gì bạn ăn. Chè xanh có thể cản trở quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng vào cơ thể.

Chứa một lượng nhỏ bột mì, vì vậy thỉnh thoảng hãy tạm nghỉ một lần. Một loại trà chống oxy hóa thay thế nên xem xét là trà đỏ (trà rooibos, mật ong) ... một loại trà nhẹ, hơi ngọt, có đặc tính chống oxy hóa gấp 30 lần trà xanh, và rất ít polyphenol, vì vậy nó sẽ không ảnh hưởng đến các loại thảo mộc hoặc thuốc khác. . Trà Rooibos cũng chống ung thư.

GROUND IVY, Gill Over The Ground (*Glechoma hederacea*)

Thuộc họ bạc hà. Lá làm salad tuyệt vời. Hoa hình chuông màu tím / xanh có thể ăn được. Leo dọc mặt đất, thân vuông, lá mọc đối dọc thân. Lá gần tròn, răng tròn ngắn, (mép lá hình sò), gân lá tỏa ra từ một điểm và có mùi thơm như bạc hà khi vò nát. Lá trông tương tự như mù tạt tỏi nhưng mùi của bạc hà so với mù tạt và lá Thường xuân mặt đất có các cạnh hình sò tròn trong khi mù tạt tỏi có các cạnh răng sắc hơn. Tiếp tục cắt bằng máy cắt cỏ để giữ cho lá non và nhỏ. Có thể ép nước hoặc pha trà. Chứa một loại dầu dễ bay hơi giúp làm giảm tắc nghẽn và viêm màng nhầy do cảm lạnh, cúm và viêm xoang.

Chống dị ứng, kháng khuẩn, kháng histaminic, chống viêm, chống oxy hóa, sát trùng, chống co thắt, kháng virus, ung thư- Phòng ngừa, long đờm, kích thích miễn dịch và an thần. Trà lá

được sử dụng cho các vấn đề về phổi như hen suyễn, mũi, họng, các vấn đề về thận, lọc máu, loét, ung thư, ho, tiêu chảy, các vấn đề tiêu hóa, nhiễm trùng tai, sốt, khí, sốt mùa hè, Thử một lượng nhỏ trước, một số người có phản ứng với cây này. Về ngoài tương tự như: Có một số, nhưng chỉ có Cây Ground Ivy có thân vuông và mọc leo bám rễ ở các nút. Ngoài ra, Ground Ivy có mùi tương tự như bạc hà khi được vò nát và lá mọc đối, không xen kẽ, dọc theo thân cây. Thậm chí có thể cho trẻ nhỏ uống trà.



Javier martin

Green Tea
Camellia sinensis

Ground Ivy, Gill Over the Ground *Glechoma hederacea*



Kaldari



Enrico Blasutto



Rachael



Sanja565658

GUMWEED, (*Grindelia Squarrosa*)

Hoa dẻo vàng với lá rất thơm. Trà làm từ hoa và lá được sử dụng cho các vấn đề về phổi và thận như viêm phế quản, hen suyễn, ho, lao, viêm phổi, bệnh lậu, cảm lạnh. Cũng được sử dụng cho ung thư dạ dày và lá lách, bệnh lậu, bệnh lao. Thuốc an thần thư giãn và chống co thắt

GYNOSTEMMA - see Jiaogulan (“Chinas Immortality herb”)

GIẢO CỔ LAM - xem Giảo cổ lam (“Thảo mộc bất tử của Trung Quốc”)

HAIRY BITTERCRESS (*Cardamine hirsuta*)

Một loài cỏ dại xâm lấn có vị đắng ăn được trong họ cải rất khó diệt trừ, vì vậy chúng ta cũng có thể ăn được. Vị nóng, giống củ cải tương tự như cải xoong. Không thực sự có lông, giúp món rau salad cay tuyệt vời. Vô hạt nhỏ hình que đứng thẳng đứng xung quanh những bông hoa nhỏ li ti màu trắng. Liên quan đến Large Bittercress (*Cardamine amara*) và Wavy Bittercress (*Cardamine flexuosa*), cũng có thể ăn được.

HE-SHOU-WU, Fo-Ti, Chinese Knotweed
(*Fallopia multiflora*) (*Polygonum multiflorum*)

HÀ THỦ Ô, Fo-Ti, Cây thềm lồi

Fo-ti là rễ đã phơi hay sấy khô của một cây leo xoắn trong họ hà thủ ô với những chiếc lá hình mũi tên rộng. Đó là một loại thảo mộc chống lão hóa thích ứng chính được sử dụng cho thận, tuyến thượng thận và nội tiết tố để tăng cường năng lượng tình dục, tinh thần minh mẫn, mọc tóc, chàm, da khô, rụng tóc, suy thoái các tuyến, sức khỏe mạch máu, giảm tác hại của gốc tự do từ tia UV, thư giãn ruột, giải độc và bồi bổ khí huyết, giảm cholesterol máu và mỡ tích tụ trong động mạch, chống khối u, các bệnh về tim, viêm phế quản mãn tính. Giúp thích nghi với nhiệt độ lạnh. Sử dụng quá nhiều có thể gây tiêu chảy, đau ruột và buồn nôn.

Gumweed

Grindelia squarrosa



Stan Shebs



Aelwyn

Hairy Bittercress

Cardamine hirsuta



Rasbak



He-Shou-Wu (Fo-Ti)

Polygonum multiflorum

Fallopia multiflora

HEAL-ALL, Self Heal, All-Heal (*Prunella vulgaris*)

Cao 1-2 feet (50cm) Có cụm hoa đặc biệt gồm các hoa màu trắng và tím xếp chặt nhau với các đĩa màu xanh lục. Lá mọc đối, gốc hình vuông hơi đỏ. Một loại thảo mộc ăn được bổ dưỡng tuyệt vời trong họ bạc hà. Nó có các đặc tính tương tự như bạc hà, nhưng không có vị hoặc mùi như bạc hà.

Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Nó được gọi là "Heal All" vì nó được cho là có thể chữa lành bất cứ thứ gì. Nó có nhiều axit rosmarinic hơn hương thảo. Rất phổ biến để sử dụng với Herpes simplex 1 và 2. Cũng được sử dụng cho các vấn đề về thận, AIDS, gan, tim, khối u, ung thư, tiểu đường, chảy xức, vết cắt, vết bầm tím, bong gân, loét, tiêu chảy, sốt, đau họng, viêm thanh quản. chất làm se. Bạn có thể pha trà, nước muối, kem, dùng trong món salad hoặc pha nước lạnh bằng cách cho lá cắt nhỏ, nghiền nát hoặc bột vào nước lạnh hoặc ấm.

HOPS (*Humulus lupulus*)

HOA BIA (*Humulus lupulus*)

Vâng, đây là thứ mà người ta sử dụng để làm bia, còn chúng tôi sẽ sử dụng nó để khỏe mạnh. Một cây leo có gai với quả có vảy, màu xanh lục, hướng xuống và có 3-5 lá chia thùy. Trái cây trông lạ mắt là phần bạn muốn. Trà làm từ quả được sử dụng như một loại thuốc an thần làm dịu căng thẳng, thần kinh, bồn chồn, khó ngủ, lo lắng, chuột rút, co thắt, ho, viêm, nhọt, thấp khớp. Tác dụng làm dịu tương tự như valerian. Một số người đắp hoa bia vào gối để ngủ ngon hơn. Rễ cam thảo và hoa của cây hoa bia thường được sử dụng trong suốt lịch sử để điều trị sự mất cân bằng hormone và mọi vấn đề được biết liên quan tới phụ nữ, mang lại cho phụ nữ cảm giác khỏe mạnh và kiểm soát. Hãy cẩn thận khi xử lý cây vì nhựa và lông mịn có thể gây kích ứng da.

HOREHOUND (*Marrubium vulgare*)

CÂY BẠC HÀ ĐẮNG (*Marrubium vulgare*)

Thuộc họ bạc hà (nhưng không có vị bạc hà, thực ra hơi đắng), thân và lá hình vuông phủ lông mềm mịn. Lá trông như da nhẵn. Cụm hoa len màu trắng ở thân trên. Thuốc long đờm- giúp làm sạch phổi, (đờm), viêm phế quản, hen suyễn, cảm lạnh, viêm họng, ho. Pha trà bằng lá. Vì nó có vị đắng nên rất tốt để kích thích tiêu hóa, dạ dày, túi mật, gan, vàng da, viêm gan, lưu thông mật. Chất kích thích thèm ăn.

HORSERADISH (*Armoracia lapathifolia*)

CẢI NGỰA (*Armoracia lapathifolia*)

Thuộc họ cải, mọc cao đến 5ft (1,5m). Lá khỏe và bổ dưỡng, nhưng rễ là phần thường được dùng, không có mùi cho đến khi cắt. Sau khi xay xong, nó cần được trộn ngay với giấm (như giấm táo, không phải giấm chưng cất trắng), nếu không sẽ bị oxy hóa, mất tác dụng và trở nên đắng. Có thể trộn với hạt mù tạt ướt để tăng hương vị cải. Đặc tính

kháng khuẩn mạnh. Chi cần cho một ít rễ cây vào máy xay sinh tố hoặc máy xay cà phê và hít thở sâu sẽ làm thông mũi và xoang mà không thứ gì khác làm được. Cũng được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm phế quản, tắc nghẽn xoang, móng chân mọc ngược, ho, làm ấm cơ thể lạnh và xoa vào các cơ bị đau. Một cách để xác định cây thuộc họ cải (tất cả đều ăn được) là hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị - 4 nhị cao và 2 nhị ngắn.



Heal-All *Prunella vulgaris*



Hops
Humulus lupulus

Edible Landscaping LLC



Horehound
Marrubium vulgare



Horseradish
Armoracia lapathifolia



Edible Landscaping LLC

HORSETAIL ShaveGrass (*Equisetum Arvense*)

CỎ ĐUÔI NGỰA ShaveGrass (*Equisetum Arvense*)

Một loài thực vật kỳ lạ ban đầu có thân cây màu be nhạt màu trắng phi nhiều với những ngón tay có vảy trên đầu vào mùa xuân, chúng khô héo và được thay thế bằng những thân cây xanh không màu mỡ giống như những chiếc đuôi ngựa. Những loại cây này có hàm lượng silica rất cao, nhưng không dễ hấp thụ như tre với lượng silica có thể sử dụng nhiều hơn gấp 7 lần. Cỏ đuôi ngựa tươi có chứa enzym lấy đi vitamin B của cơ thể, vì vậy không nên dùng một lượng lớn. Cỏ đuôi ngựa được dùng trong điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt, làm se rất tốt để cầm máu, đông máu (làm đặc máu), giúp xương gãy mau lành hơn, móng tay và tóc dễ gãy, viêm khớp dạng thấp, ung nhọt, thiếu máu. Đun sôi trong nước để làm sạch da, trị mụn và ngâm chân. Không sử dụng nếu có thai hoặc cho con bú. Hàm lượng độc tố cao.

HYSSOP (*Hyssopus officinalis*)

BÀI HUƠNG (*Hyssopus officinalis*)

Hoa màu tím, hồng hoặc hơi xanh trên một cành. (thuộc họ bạc hà) Lá chè dùng làm thuốc chống virus herpes, HIV, ... Dùng để long đờm, giải khí và giúp phổi- viêm phế quản, hen suyễn, ho. Xoa lên tóc và trên da đối với da đầu bị chàm, gàu và ngứa. Không sử dụng nếu có thai hoặc động kinh.

JAPANESE KNOTWEED (*Polygonum cuspidatum*, *Fallopia japonica*, *Reynoutria japonica*, Hu Zhang, Mexican Bamboo)

CÓT KHÍ CỬ

Một trong những loài thực vật xâm lấn nhất thế giới. Hàng tỷ đô la được chi để cố gắng loại bỏ nó, nhưng nó là nguồn thực phẩm có thể nuôi sống hàng triệu người và là một nguồn chính của resveratrol, một chất chống lão hóa và chống ung thư mạnh mẽ. Không có lý do gì để chết đói nếu cây này ở xung quanh. Nó phát triển ba feet (gần 1m) một tháng, rễ xuống mười feet (3m), thậm chí xuyên qua bê tông và xa tới 60 feet (gần 20m). Các bộ phận tốt nhất là chồi non và lá chưa mở, nhưng toàn bộ cây có thể ăn sống, hấp hoặc nấu chín, thậm chí cả rễ. Có vị chanh thơm từ axit oxalic. Mọc như tre và có thân rỗng, giống như tre.

Lá non màu đỏ tía. Hoa 5 cánh nhỏ màu xanh trắng - hồng. Rất giàu vitamin C. Chống nhiễm trùng, chống nấm, chống virus, chống viêm, chống oxy hóa, giảm khối u, giảm cholesterol, nâng cao AMP vòng, cân bằng estrogen, thay đổi tâm trạng, cắt cơn sốt, rất tốt cho bệnh mụn rộp, bệnh zona, bạch cầu, tuổi thọ, Vàng da, gan, Viêm gan, đường tiết niệu, viêm ruột thừa, Sỏi mật, Nhiễm nấm men, viêm khớp dạng thấp, mãn kinh, diệt vi khuẩn, Chống khối u, Xơ vữa, Alzheimers, Parkinson, trí nhớ, hệ thần kinh, tuyến thượng thận, Hen

suyễn, phổi, viêm phế quản, chất nhầy. Transresveratrol thậm chí còn có sẵn nhiều hơn cả nước ép nho hoặc rượu vang đỏ!



Horsetail *Equisetum arvense*



Hyssopus officinalis

Hyssop



Holger Casselmann

Japanese Knotweed *Fallopia japonica*, *Polygonum cuspidatum*



Migas

JEWELWEED (*Impatiens capensis*)

Cây thuốc giải độc cho cây thường xuân độc, phát ban, ngứa và viêm da do nấm. Dùng nước ép thô hoặc nước đun sôi cô đặc của thân cây nghiền nát thoa lên da. (lá và hoa cũng có tác dụng). Bạn cũng có thể đồ chất nhờn đã đun sôi vào khay đá và để trong ngăn đá trong một năm. Bất cứ khi nào bạn bị phát ban trên da, hãy lấy một cục xoa lên chỗ bị kích ứng để chữa lành. Chúng mọc gần cây thường xuân độc, vì vậy bạn có thể chỉ cần cắt một thân cây jewelweed và chà xát nước ép lên, nếu bạn bị mẩn ngứa, hoặc nhai lá và hoa một chút rồi bôi lên. Có, bạn cũng có thể ăn chúng. Nó có vị giống như hạt bơ và có thể được sử dụng làm lớp phủ trên món tráng miệng. Không có vẻ ngoài độc hại. Hoa có màu vàng cam với một vòng ở phía dưới và các đốm màu đỏ hoặc trắng ở phần cuối mở ra, đôi khi rủ xuống dưới. Kháng histamin, chống viêm. Cũng được sử dụng cho bệnh chàm, côn trùng cắn, nấm ngoài da và các vấn đề về da khác.

Có một phiên bản Jewelweed màu hồng được gọi là **HIMALAYAN BALSAM** (*Impatiens domainsulifera*) cũng có thể ăn được, nhưng có mức oxalate cao hơn. Vỏ hạt sẽ nổ tung khi chạm nhẹ - một món đồ chơi khá thú vị. Chồi non và hạt và hầu hết các bộ phận đều ăn được.

JIAOGULAN- (*Gynostemma pentaphyllum*)

GIẢO CỔ LAM- (*Gynostemma pentaphyllum*)

"Thảo mộc trường sinh bất tử" của Trung Quốc Được người Trung Quốc sử dụng để kéo dài tuổi thọ của họ đến 100 tuổi hoặc hơn - được coi là "giống như nhân sâm ... nhưng tốt hơn." Những lợi ích mang lại là chống mất - cũng như số lượng nghiên cứu khoa học đăng sau nó. Có nhiều sterol hơn maca và ít carbohydrate lên men hơn. Maca có 5 sterol trong khi Giảo cổ lam có khoảng 90. Được sử dụng để điều trị mọi thứ từ huyết áp cao đến viêm phế quản, chất chống oxy hóa mạnh mẽ này đã được chứng minh lâm sàng để ngăn chặn sự phát triển của ung thư và tăng tế bào tiêu diệt tự nhiên để chống lại khối u. Một chất thích nghi quan trọng, có nghĩa là nó thích ứng. Nếu cơ thể cần nghỉ ngơi, Giảo cổ lam thúc đẩy sự nghỉ ngơi. Nếu cơ thể cần được cung cấp năng lượng, thảo mộc cũng làm được điều đó. Nó thích ứng với nhu cầu của cơ thể bạn và giúp bảo vệ khỏi căng thẳng, độc tố, chế độ ăn uống tồi tệ, tập thể dục quá mức, thiết bị điện, gốc tự do, tổn thương DNA, v.v. 300 vận động viên đã được kiểm tra với Giảo cổ lam và tất cả đã báo cáo rằng đã tăng năng lượng, bình tĩnh và tỉnh táo.

Cải thiện giấc ngủ rất hiệu quả. Có nhiều saponin hơn 4 lần và sterol gấp 7 lần nhân sâm, bao gồm cả beta-sitosterol, ngăn chặn sự hình thành DHT (ngăn rụng tóc), giảm viêm tuyến tiền liệt tốt hơn so với palmetto và giảm cholesterol. Sterol làm giãn mạch máu để giảm huyết áp và giảm viêm. Điều chỉnh huyết áp và cholesterol, đưa cả huyết áp cao và thấp trở lại bình thường (giảm LDL trong khi tăng HDL), do đó giúp ngăn ngừa xơ vữa, đột quỵ và đau tim. Thực sự làm cho tim hoạt động hiệu quả hơn, tăng lưu lượng tim mà không làm

tăng nhịp tim hoặc huyết áp. Hoàn hảo cho các vận động viên.

Giúp lá gan chống lại các hóa chất độc hại, được chứng minh là có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh viêm gan. Được cho là rất hiệu quả trong việc chữa lành bệnh viêm phế quản, làm dịu hệ thần kinh, hỗ trợ tuyến thượng thận, nơi sản xuất steroid chống viêm của cơ thể và giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch, rất tốt cho việc điều trị các rối loạn tự miễn dịch. Giáo cổ lam làm tăng mức SOD và nâng cao số lượng bạch cầu. Thậm chí giúp giảm cân bằng cách ức chế xu hướng lưu trữ đường dưới dạng chất béo của cơ thể. Đây là một loại cây leo thuộc họ dưa chuột / bầu bí, nhưng không có quả. Lá có răng cưa và thành nhóm 5, đôi khi 3 hoặc 7 lá. Hoa nhỏ màu lục.



Jewelweed



Impatiens capensis



Himalayan Balsam



Impatiens glandulifera



Jiaogulan

*Gynostemma
pentaphyllum*

KNOTGRASS (*Polygonum aviculare*)

CÂY BIỂN SÚC (*Polygonum aviculare*)

Không phải cỏ. Hoa nhỏ li ti màu trắng. Làm se, lợi tiểu, làm đông máu, long đờm. Dùng chữa kiết lỵ, kinh nguyệt nhiều, phôi, viêm phế quản, đăm nhọt, vàng da, gan, sỏi mật, sỏi thận.

KUDZU (*Pueraria lobata*)

SẢN DÂY (*Pueraria lobata*)

Một cây leo xâm chiếm mọi thứ. Hàng triệu mẫu Anh được bao phủ bởi thứ này. Lá mọc thành chùm. Hoa màu đỏ tím, vỏ hạt có lông. Những thứ tuyệt vời. Nó giúp tái tạo mô gan đồng thời bảo vệ chống lại các độc tố - hãy chú ý đến cây kẻ sữa! Bột sản dây có chất chống oxy hóa gấp 100 lần so với vitamin E. Bột củ là chất làm sệt thức ăn. Nó mang lại vẻ sáng bóng lấp lánh cho các món xào và nước sốt trong. Một chất thay thế sữa trong nấu ăn. Làm giãn mạch máu. Trà từ rễ dùng để thông ruột, chữa tiêu chảy, kiết lỵ, nhức đầu. Gây ra mồ hôi (giải độc) đồng thời giảm huyết áp và lượng đường trong máu. Toàn bộ cây có thể được sử dụng như một chất giải độc để làm sạch cơ thể khỏi độc tố, rượu, vv, đồng thời giảm ham muốn rượu. Rễ có thể ăn được và là nguồn cung cấp estrogen tốt hơn đậu nành. Được sử dụng trong việc ngăn ngừa khối u vì nó ngăn chặn sự hình thành các mạch máu nuôi khối u. Được cho là tốt cho lá lách và dạ dày. Giúp ù tai (viêm tai)

LADY'S MANTLE (*Alchemilla mollis*)

Cây phủ đất, cao không quá 18 inch (45cm), lá có răng cưa, hoa mọc thành chùm màu xanh vàng. Được sử dụng cho các vấn đề phụ khoa, chảy máu kinh nguyệt, chống viêm, chống vi-rút, cải thiện đông máu, chuột rút, co thắt, các vấn đề về đường tiêu hóa, thấp khớp, có thể được sử dụng để thực rửa âm đạo khi bị kích ứng.



Dalgial



Knotgrass
Polygonum aviculare

Dalgial



Kudzu
Pueraria lobata

Forest & Kim Starr



Rasbak



Lady's Mantle
Alchemilla mollis

LEMON BALM (mint family) (*Melissa officinalis*)

BẠC HÀ CHANH (họ bạc hà) (*Melissa officinalis*)

Lá mọc đối, hoa màu trắng, mùi chanh nồng. Dùng tươi hoặc khô. Trà dùng chữa cảm mạo, cải thiện tinh thần, trị sốt, mất ngủ, thần kinh, co thắt tiêu hóa, hành kinh đau, cường giáp, bệnh Grave. Chiết xuất được sử dụng nhiều cho mụn rộp, quai bị. Có hơn 8 hợp chất chống vi rút và rất nhiều chất chống viêm và chống co thắt, làm dịu thần kinh, đau bụng. Chứa eugenol, có tác dụng tiêu diệt vi khuẩn xấu. Hương vị kem, trà. Thuốc đuổi muỗi. Tránh nếu dùng thuốc tuyến giáp như thyroxine.

LEMONGRASS (*Cymbopogon citratus*)

SẢ CHANH (*Cymbopogon citratus*)

Trông giống như một quả bóng cỏ. Các lá (lá) có vị cam quýt có thể được sử dụng trong trà hoặc súp, thậm chí sấy khô và đông lạnh hoặc bột. Rễ có thể được cắt nhỏ để xào hoặc làm thành bột nhão. Chống nấm, chống côn trùng vi khuẩn, làm lỏng chất nhầy, ho, cảm lạnh, tắc nghẽn xoang, chuột rút, căng thẳng. Uống trà trước khi ngủ để dễ ngủ.

LEMON VERBENA (*Aloysia triphylla*)

Những bông hoa màu kem rất nhỏ có hương thơm của cam chanh - tuyệt vời cho các loại trà và món tráng miệng. Lá và hoa có thể dùng làm trà, và dùng để tạo hương vị cho bánh quy và bánh flan. Được sử dụng để trị buồn nôn, khó chịu tiêu hóa, khí.

LICORICE (Wild) (*Glycyrrhiza glabra*)

CAM THẢO (Hoang dã) (*Cam thảo nhẵn*)

Có hơn 400 chất phytochemical, tất cả đều có tác dụng chữa bệnh. Có thể cao tới 9 ft (2,8m). Thân lá có tới 15 lá mỏng trên đó. Hoa nhỏ màu trắng. Vỏ hạt có gai cong.

Tương tự như rễ cây cam thảo nổi tiếng châu Á, một cây thuốc rất phổ biến. Rễ có vị ngọt. Chất tạo ngọt tuyệt vời cho trà. Từ trước đến nay, rễ và hoa cam thảo đã được sử dụng để điều trị sự mất cân bằng hormone ở nam giới và mọi vấn đề ở phụ nữ, mang lại cho phụ nữ cảm giác khỏe mạnh và kiểm soát được. Cam thảo là nguồn cung cấp DHEA và chứa phytoestrogen giúp làm giảm tác động xấu của estrogen lên tuyến tiền liệt và giảm phì đại tuyến tiền liệt ở nam giới. Nó ngăn chặn sự hình thành DHT từ testosterone, do đó nó giúp ngăn rụng tóc.

Kích thích aldosterone, một hormone tuyến thượng thận quan trọng. Nó là một steroid kích thích miễn dịch chống dị ứng, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống khối u, chống oxy hóa, chất thích nghi, sát trùng, chống co thắt, chống viêm với các thành phần hóa học tương

tự như cortisone (không có tác dụng phụ xấu) Được sử dụng cho các tình trạng hô hấp / phổi như viêm phế quản , hen suyễn, ho, đau họng, khản giọng. Ngoài ra, dùng cho trường hợp nhiễm trùng bàng quang, loét dạ dày và tá tràng, viêm dạ dày, dị ứng. Giúp giải độc các chất độc, Nhai trái cây chữa đau răng và các bệnh về nướu (kháng khuẩn). Cân bằng lượng đường trong máu. Giúp tuyến tụy của những người bị bệnh tiêu đường cắt giảm insulin. Nếu sử dụng quá nhiều, có thể làm tăng huyết áp và giữ natri. Chỉ sử dụng một tháng một lần. Phức hợp B hoàn chỉnh (ngoại trừ B12), A, C, E, canxi, crom, đồng, sắt, magiê, phot pho, kali, selen, silic, natri, kẽm, lecithin, coumarin, axit béo (caprylic, hexonic và palmitic) , bioflavonoid, saponin, phytoestrogen, axit salicylic (aspirin).

Được sử dụng như một loại thuốc bổ gan và thận, tăng lưu lượng mật từ gan, xây dựng mô thần kinh, loại bỏ mảng bám động mạch, giảm mỡ trong cơ thể, điều trị hạ đường huyết, viêm loét, nhuận tràng, long đờm, điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột, giúp giảm chuột rút ở chân, tăng cường interferon giúp kháng khuẩn và virus, giúp xây dựng mô cơ mạnh mẽ, chức năng tim khỏe mạnh. Nên dùng trong một tháng, sau đó dùng một hoặc hai tuần trước khi bắt đầu lại. (hoặc dùng hai tuần và 4 ngày nghỉ) Cam thảo không được khuyến khích cho những người có tiền sử suy thận (thận), bệnh gan hoặc những người dùng thuốc tim hoặc thuốc steroid. Không dùng nếu có thai. Thực vật tự nhiên tốt cho bạn, nhưng tránh mua ở cửa hàng dạng chuẩn hóa có thể làm tăng huyết áp một cách nguy hiểm. Được sử dụng bên ngoài cho bệnh mụn rộp, bệnh chàm và bệnh zona.



Lemon Balm
Melissa officinalis



Lemongrass *Cymbopogon citratus*



Lemon Verbena
Aloysia triphylla



Licorice
Glycyrrhiza glabra

LIZARDS TALE, Water Dragon (*Saururus cernuus L.*)

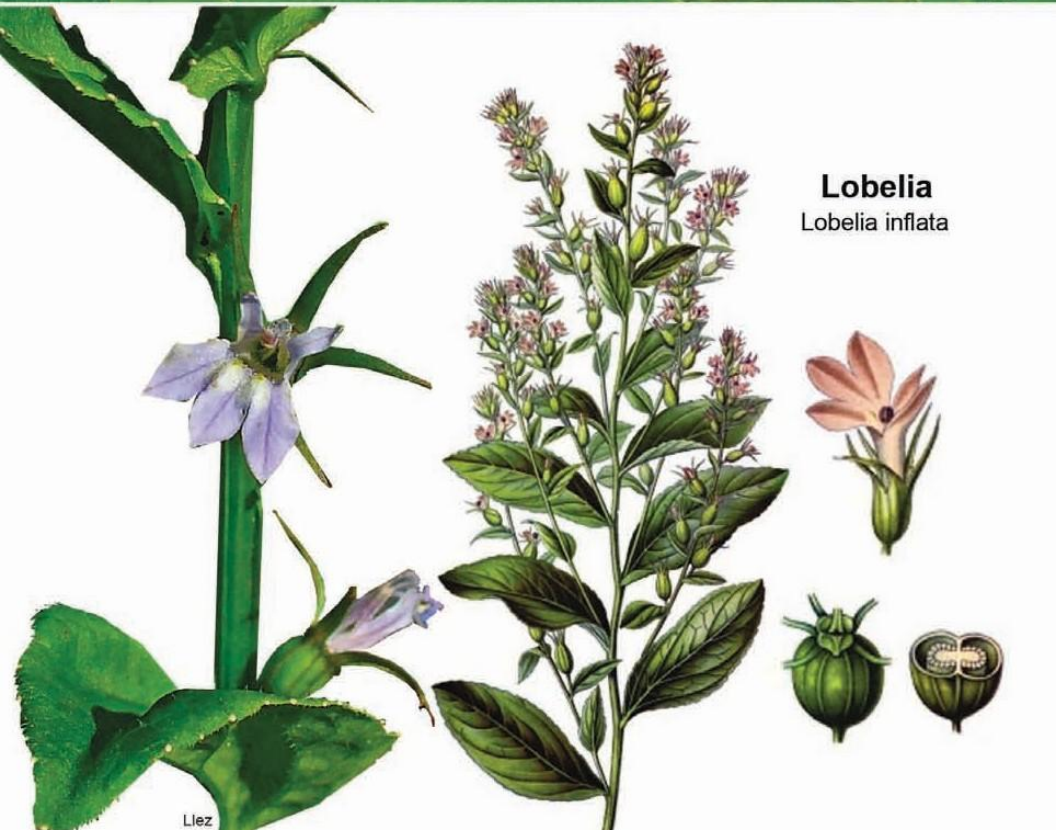
ĐUÔI THẦN LẦN, Rồng nước (*Saururus cernuus L.*)

Thực vật dưới nước có lá hình trái tim với thân “có đuôi” đặc trưng. Hoa rất nhỏ màu trắng. Toàn cây có thể dùng để pha trà, khó ở, bệnh dạ dày, thấp khớp, an thần thư giãn.

LOBELIA, Indian Tobacco (*Lobelia inflata*)

HOA CÚC LOBELIA, Thuốc lá Ấn Độ (*Lobelia inflata*)

Sử dụng lượng nhỏ, cây này rất mạnh. Toàn cây có thể ăn được. Hạt có tác dụng mạnh nhất. Hoa màu xanh hoặc trắng màu tím nhạt với các lá hình bầu dục nhọn có lông bên dưới và vỏ hạt giống như túi giấy vàng. Lobelia là một loại thuốc an thần chữa bệnh giúp thư giãn phế quản, rất tốt cho bệnh hen suyễn, viêm phế quản, ho và động kinh. Nếu uống quá nhiều, nó sẽ gây ra nôn mửa, chất long đờm và làm sạch chất nhầy rất mạnh. Hãy cẩn thận nếu đang dùng thuốc. Lá có mùi vị như thuốc lá và chứa một chất giống nicotine không gây nghiện được gọi là Lobeline, vì vậy nhai chúng sẽ giúp mọi người bỏ thuốc lá. Dùng để điều trị chứng động kinh, co giật, cuồng loạn, chấn thương, uồn ván. Người ta nói rằng người da đỏ đã đưa cái này cho các cặp vợ chồng đang cãi nhau để họ sẽ hòa hợp trở lại. Rất mạnh, vì vậy hãy dùng với liều lượng nhỏ.



MILKWEED (*Asclepias L., A. syriaca*)

CHI BÔNG TAI (*Asclepias L., A. syriaca*) 150 loài **CẦN THẬN**

Hoa màu hồng tím thành từng chùm đôi khi rủ xuống. Khi nó mọc vào mùa xuân, bạn có thể sử dụng các chồi non và lá giống như măng tây. Nhựa trắng ở thân là mủ đắng có thể bôi lên mụn cóc, nốt ruồi, hắc lào, ung thư da và phát ban do cây thường xuân độc. Chồi non, lá và vỏ non có thể dùng làm rau nếu luộc và thay nước (không dùng những chồi lớn hơn với toàn bộ lông tơ bên trong). Loại bỏ mủ trắng bằng cách cho vào nước. Không độc với liều lượng thấp, nhưng nhựa mủ trắng được sử dụng bên ngoài tốt hơn. Chỉ ăn những quả còn non và hạt có màu trắng. Hạt trở nên độc khi chúng trưởng thành và bắt đầu chuyển sang màu nâu. Nấu giúp chi bông tai an toàn hơn để ăn. Trà từ rễ dùng trị sỏi thận, hen suyễn và làm long đờm, làm sạch chất nhầy. Phải biết bạn đang làm gì- vì một số loại chi bông tai có độc. Nếu không hoàn toàn chắc chắn, đừng ăn.

MINT (*Mentha, Lamiaceae*)

BẠC HÀ (*Mentha, họ Hoa môi*)

Họ bạc hà có hơn 7.000 loài! Và chúng đều có thể ăn được. Chúng trở nên khá dễ nhận ra sau một thời gian. Thân vuông, trên thân có lông nhỏ li ti, bó hoa xếp chồng lên nhau theo chiều thẳng đứng thường có màu tím nhạt, trắng hồng ở đầu thân hoặc thành nhiều cụm dọc theo thân thẳng đứng, thường là nơi có lá. Dùng chữa cảm mạo, cúm, sốt, ăn không tiêu, đầy hơi, nhức đầu, tiêu chảy, đau bụng, viêm họng, đau dạ dày. Toàn cây có thể ăn được. Bạc hà có các loại dầu mạnh. Không nên dùng khi đang mang thai. Quan trọng- hãy đảm bảo cây có vẻ ngoài và có mùi thơm như bạc hà. Một số cây trông giống bạc hà nhưng không có mùi thơm hoặc có mùi giống bạc hà nhưng về ngoài không giống bạc hà- tránh xa ngay!

MINT -Downy Woodmint (*Blephilia ciliata*)

BẠC HÀ - Downy Woodmint (*Blephilia ciliata*)

Dưới lá có lông mềm. Hoa màu xanh tím hơi trắng. Trà dùng chữa khó tiêu, đau bụng, ho, cảm lạnh, ớn lạnh và sốt. Làm thuốc đắp ẩm bằng lá để trị đau đầu do xoang. Nhai lá tươi giúp tiêu diệt vi khuẩn trong miệng và tốt cho răng và nướu.

MOTHERWORT (*Leonurus cardiaca*)

CÂY ÍCH MẪU- Motherwort Mint (*Leonurus cardiaca*)

Thuộc họ bạc hà. thân vuông, lá mọc đối, hoa nhỏ màu hồng nhạt có lông tơ. Được sử dụng để hỗ trợ phụ nữ (do đó có tên là cao ích mẫu) để kiểm soát các cơn bốc hỏa, tim đập nhanh, kinh nguyệt, viêm âm đạo, sinh con, co thắt, sốt, tình trạng thần kinh tim, đánh trống ngực, cường giáp, mất ngủ, đau bụng, lợi tiểu, trợ giúp hệ miễn dịch, an

thân, bệnh nhân động kinh và làm dịu thân kinh. Cây ích mẫu có tác dụng mạnh mẽ trong việc cân bằng nhịp tim đều đặn, giúp điều trị rối loạn nhịp tim (nhịp tim không đều) và nhịp tim nhanh. Không dùng trong khi mang thai hoặc cho con bú.



Milkweed
Asclepias syriaca



MINT
Mentha
Lamiaceae

**Downy
Woodmint**

Motherwort mint
Leonurus
cardiaca

Leonurus sibiricus

MUIRA PUAMA (*Ptychopetalum*)

CÂY MUIRA PUAMA (*Ptychopetalum*)

Được gọi là "gỗ liệu lực" ở Brazil. Rễ và vỏ được sử dụng. Được cho là làm tăng lưu lượng máu ở bộ phận sinh dục của nam giới và phụ nữ. Vỏ và rễ là bộ phận được sử dụng làm thuốc như là pha trà. lạm dụng quá mức có thể dẫn đến lo lắng vì nó là một chất kích thích. Cây phát triển đến 15 ft (5m)

MUGWORT (*Artemisia vulgaris*) (*multiple varieties*)

CÂY NGÀI CỨU (*Artemisia vulgaris*) (*nhiều loại*)

Lá có gai nhọn, mặt trên không có lông nhưng phía dưới có lông tơ mềm màu trắng. Thân 3 ft (1m) đôi khi có màu tím. Những bông hoa nhỏ màu vàng xanh lục trông như những bông hoa trên gai. Lá ăn được, có vị hơi đắng (tốt cho tiêu hóa, tiết acid dạ dày, sinh mật, ích khí, tiêu thũng, hấp thu dinh dưỡng, bổ gan). Được sử dụng trong nhiều thế kỷ như một chất kháng khuẩn, chống nấm, tẩy giun, chống viêm, khử trùng, chống co thắt, tiêu hóa, lợi tiểu, long đờm, chất kích thích, hỗ trợ dạ dày và làm sạch máu. Trà dùng để chữa đau, nhức đầu, tăng tiết mồ hôi, điều hòa kinh nguyệt, hạ đường huyết, thấp khớp, cảm lạnh, viêm phế quản, động kinh, đau bụng, thận, thần kinh, rung giật, đau dạ dày, hen suyễn, mất ngủ, các vấn đề kinh nguyệt, khối u, cảm máu, tiêu chảy. Lá có chứa các hợp chất được chứng minh là có hiệu quả chống lại nhiễm trùng tụ cầu và liên cầu khuẩn, bệnh kiết lỵ, E.Coli, vv. Trà cũng được sử dụng làm thuốc trừ sâu và các bệnh ngoài da như cây thường xuân độc. Trước đây được sử dụng làm hương liệu cho đồ uống như bia trước khi hoa bia được sử dụng. Không dùng khi đang mang thai. Không khuyến khích cho trẻ em.

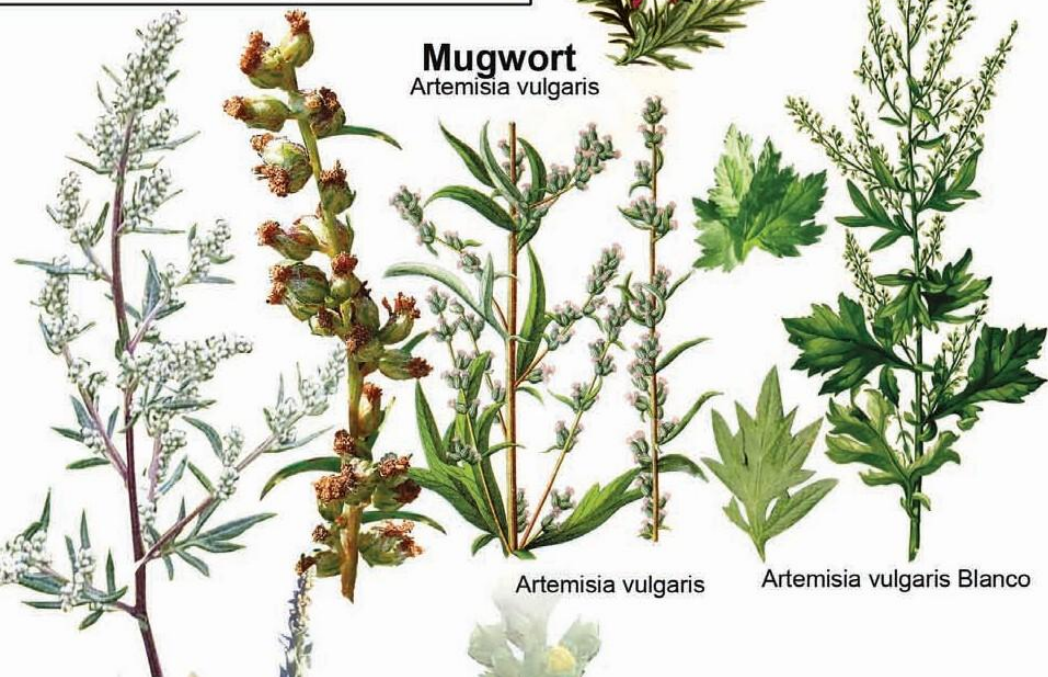
MULLEIN (*Verbascum thapsus*) 250 species

CÂY HOA PHÔI MULLEIN (*Verbascum thapsus*) 250 loài

Chất giảm đau không gây nghiện. Cuống lá màu xanh xám mềm như nhung, có hoa màu vàng, 5 cánh hoa mọc đối xứng. Lá mờ càng nhỏ trên thân càng cao. Hoa 5 cánh màu vàng trở bông vào năm thứ 2, mọc xung quanh thân cây cao 8 ft (2,5m). Toàn bộ cây có thể sử dụng được. Giúp thúc đẩy giấc ngủ. Có Coumarin, Hesperidin. Kháng histamine, chống viêm, chống ung thư, chống oxy hóa, kháng vi-rút, kháng khuẩn, giảm đau tim, estrogen, thuốc diệt nấm, thôi miên, an thần, thuốc trừ sâu. Dầu được sử dụng như một chất hủy diệt vi trùng. Trà dùng trị bệnh phổi, viêm phế quản, hen suyễn, cảm lạnh, ho, nhiễm trùng thận, chảy máu phổi và ruột, tiêu chảy, bệnh nướu răng, loét, chuột rút, co giật, đau tai, hệ bạch huyết. Lá làm dịu màng nhầy, chống virus được sử dụng cho bệnh mụn rộp và cảm cúm. Chống khối u. An thần và gây mê nhẹ. Đừng lạm dụng.



Mugwort
Artemisia vulgaris



MUSTARD (*Brassica*)

CÂY MÙ TẠT (*CHI Brassica*)

Tất cả râu đều có thể ăn được và có khả năng chữa bệnh mạnh mẽ. Mù tạt được cho là một trong những thứ tốt nhất để ngăn ngừa ung thư cho cơ thể. Nó là một trong những thành phần của cà ri (còn lại là nghệ) và được ăn rất nhiều ở Ấn Độ, một trong những quốc gia có tỷ lệ ung thư thấp nhất. Hoa màu vàng, mỏng hướng lên trên, vỏ hạt mỏng như hình que. Những nụ hoa chưa nở giống với bông cải xanh vì chúng có quan hệ họ hàng với nhau. Các hợp chất trong mù tạt rất mạnh, thậm chí một lượng nhỏ được cho là có tác động đáng kể đến ung thư vú và ung thư ruột kết. Nó giúp các tế bào bị tổn thương do ung thư tự tiêu diệt để ung thư không thể di căn.

Mù tạt được sử dụng cho bệnh hen suyễn, nấm da chân (nấm ngoài da), nấm, ký sinh trùng, tắc nghẽn xoang, nhức đầu, khí, cảm lạnh, trĩ, huyết áp cao, nhiễm trùng, thấp khớp, căng thẳng, phát ban, loét, co thắt dạ dày, đau răng và đau cơ. Mù tạt thích thời tiết lạnh hơn (mùa xuân và mùa thu) và có thể dễ dàng trồng trong vườn của bạn. Nó gây phiền toái cho người nông dân vì nó mọc khắp nơi. Chờ cho đến khi vỏ hạt cứng lại, có màu vàng và khô, bạn hãy đặt túi ni lông hoặc bao gói xung quanh cây và dùng vật gì đó đập mạnh vào, tất cả những hạt nhỏ li ti màu đen sẽ rơi ra dưới đáy túi. Kéo phần cuống ra. Mù tạt thực chất là một loại cỏ nên mọc hai lần hàng năm. Một cách để xác định một cây thuộc họ mù tạt (tất cả đều ăn được) là hoa có 4 cánh với 6 nhị - 4 cao và 2 ngắn. Vỏ hạt luôn giống như một cầu thang xoắn ốc đi lên thân và lá tỏa ra mùi mù tạt khi bị nghiền nát. Một phần tuyệt vời để ăn ngoài lá non là toàn bộ "ngọn đang phát triển" - cụm chồi chưa nở và hoa đã nở trông hơi giống bông cải xanh. Lá hăng có thể được trộn trong món salad, xào hoặc thêm sống vào sinh tố để có thêm dinh dưỡng quan trọng và khả năng chữa bệnh.

Công thức mù tạt đơn giản

1 cốc hạt mù tạt - ngâm một chút vào nước lạnh để kích hoạt “độ nóng”

1/3 cốc giấm táo

trộn trong máy sinh tố Vitamix (máy xay mạnh) hoặc cối và chày

hoặc xay hạt trước trong máy xay cà phê, sau đó thêm một ít nước lạnh, đợi một chút, sau đó trộn hỗn hợp sệt với giấm.

Bạn cũng có thể thêm một ít dầu ô liu, nghệ, muối biển, hạt tiêu, mật ong nguyên chất hoặc chanh nếu muốn. Dầu làm giảm độ nóng.

MYRRH (*Commiphora myrrha*)

CÂY MỘT DƯ'ỢC (*Commiphora myrrha*)

Một chất chữa lành tăng cường miễn dịch mạnh mẽ và chống nhiễm trùng, tốt như echinacea, với đặc tính làm sạch và sát trùng mạnh. Thường được sử dụng trong nước súc miệng và kem đánh răng.

Cũng được sử dụng cho bệnh hen suyễn, viêm phế quản, xoang, viêm họng, mụn rộp, loét. Cây một dược là một loại nhựa được làm từ nhựa cây khô. Tinh dầu rất phổ biến. Một cây nhiều gai với những chiếc gai nhọn lớn, phát triển đến khoảng 12 ft (4m)



Myrrh
Commiphora myrrha



MYRTLE (*Myrtus communis*)

HƯƠNG ĐÀO (*Myrtus communis*)

Là một cây bụi nhỏ cao đến 15 ft (5m) với lá hình bầu dục nhọn đơn giản với 5 cánh hoa thường có màu trắng. Quả mọng màu xanh đen (đôi khi màu vàng cam), thường có 3 hạt. Chứa dầu có mùi dễ chịu được sử dụng để điều trị các vấn đề về xoang, viêm phế quản, cảm lạnh, ho, hôi miệng, virus herpes simplex.

NETTLE (*Urtica dioica*)

CÂY TÂM MA (*Urtica dioica*)

Một trong những SIÊU THỰC VẬT. Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Bạn có thể sống nhờ những thứ này. Các lá có hình răng cưa mọc thành từng cặp mọc đối nhau trên một thân thẳng đứng với những chùm ít hạt ở giữa các lớp. Gọi là “Cây tâm ma” vì một mặt của lá có lông gây cảm giác đau nhói khi chạm vào. Nhưng vết đâm này không gây hại, trên thực tế, nó đang tiêm cho chúng ta một loại thuốc chữa bệnh tốt - thường là sự kết hợp của axit formic, serotonin, histamine, choline và silica. Bạn có thể cuộn phần lá có lông ở bên trong và ăn. Nước bọt làm trung hòa vết đâm. Cây tâm ma là một trong những nguồn giàu protein và khoáng chất, đặc biệt là canxi, sắt, silica, vitamin C (giúp cải thiện sự hấp thụ canxi và chất dinh dưỡng), cải thiện chức năng miễn dịch, ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do và xây dựng collagen.

Vitamin K trong cây tâm ma giúp xương chắc khỏe. Loại bỏ axit lactic và axit uric trong bệnh gút. Hỗ trợ sự phát triển của hệ vi khuẩn có lợi cho đường ruột (men vi sinh). Tuyệt vời để làm giảm chất nhầy trong ruột kết. Nguồn Serotonin, hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận, một chất chống viêm steroid để giảm viêm tuyến tiền liệt và là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho sức khỏe tuyến tiền liệt. Giảm lượng đường trong máu, tăng độ nhạy insulin do hàm lượng crom và bảo vệ mạch máu khỏi tác hại của insulin. A, phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, đồng, nguồn sắt cao, magiê, photpho, kali, selen, silicon, lưu huỳnh, kẽm, bioflavonoids, saponin, acetylcholine và serotonin. Chống trầm cảm, kháng sinh và chống nấm, Giúp làm tan sỏi thận, điều hòa tuyến giáp, giảm mỡ trong cơ thể, tăng lực, điều trị thiếu máu, loét, tăng cường các mô, nhuận tràng nhẹ. Giúp bổ thận, gan và tuyến giáp.

Nếu bị viêm khớp hoặc rụng tóc từng chỗ trên đầu, lấy lá cây tâm ma đốt vào khu vực đó để chích thuốc... sẽ thấy đau nhức, sưng tấy lên, nhưng nhiều người đã phát hiện ra có thể loại bỏ cơn đau khớp cả mùa và làm tóc bắt đầu mọc trở lại nhờ sự gia tăng tuần hoàn và “tiêm” thảo dược. Cũng có thể dùng trà cây tâm ma để xoa lên đầu và uống, dùng cả bên ngoài và bên trong để kích thích chữa bệnh. Cây tâm ma là loài thực vật duy nhất được biết đến có chứa axit formic, được sử dụng để hòa tan cholesterol. Cây tâm ma cũng chứa một phân tử protein gọi là UDA tấn công nấm trong cơ thể.



Robert & Kim Starr

Myrtle

Myrtus communis



Rafael Jimenez



Kristian Peters

Stinging Nettle

Urtica dioica



Jerome Prohaska



(Tốt cho người bị nấm candida) Cây tầm ma ngăn chặn chu trình axit lactic làm chết đói các tế bào ung thư. Lá có hương vị giống như rong biển vì nó rất giàu khoáng chất. Nếu vùng đất nào có nhiều cây tầm ma, hãy mua miếng đất đó vì đất ở đó rất giàu dinh dưỡng. Ăn những hạt giống như hạt gai dầu. Chúng rất giàu protein và có các loại dầu tốt cho sức khỏe. Sử dụng hạt tươi trong bánh kẹp, cháo, ngũ cốc, v.v. Nảy mầm vào mùa đông như một siêu thực phẩm miễn phí tuyệt vời. Chỉ có một loài tầm ma phổ biến (tất nhiên là ở Úc và New Zealand) vì vết đâm của tầm ma quá mạnh và nguy hiểm, được gọi là cây tầm ma *Urtica Ferox*.

ONIONS (*Allium cepa*)

HÀNH TÂY (*Allium cepa*)

Chống lão hóa mạnh mẽ, thuốc chống sinh vật tự nhiên cho tim và máu, giảm cholesterol và huyết áp, tăng mức HDL, chống đông máu, làm tan cục máu đông, làm mỏng, làm sạch và xây dựng máu, tinh dầu hành tây ngăn chặn sự hình thành các khối ung thư, giúp chữa bệnh hen suyễn và dị ứng. Là một chất khử trùng, hành tây có thể khử trùng vết cắn của động vật và côn trùng, chữa lành vết loét miệng, thị lực kém, tiêu chảy ra máu, giúp ngủ ngon, đau răng, nhức đầu, bong, vết thương ở thịt, vết bong, vết bầm tím, rụng tóc, ký sinh trùng và đau bụng. Có một lượng lớn lưu huỳnh giúp làm sạch gan và da, có đặc tính khử trùng và giúp xây dựng tất cả các mô liên kết. Thuốc kích dục. Tăng cực khoái. Tinh dầu kích thích làm tăng lưu lượng dịch tiêu hóa, giúp hấp thụ chất dinh dưỡng nhiều hơn.

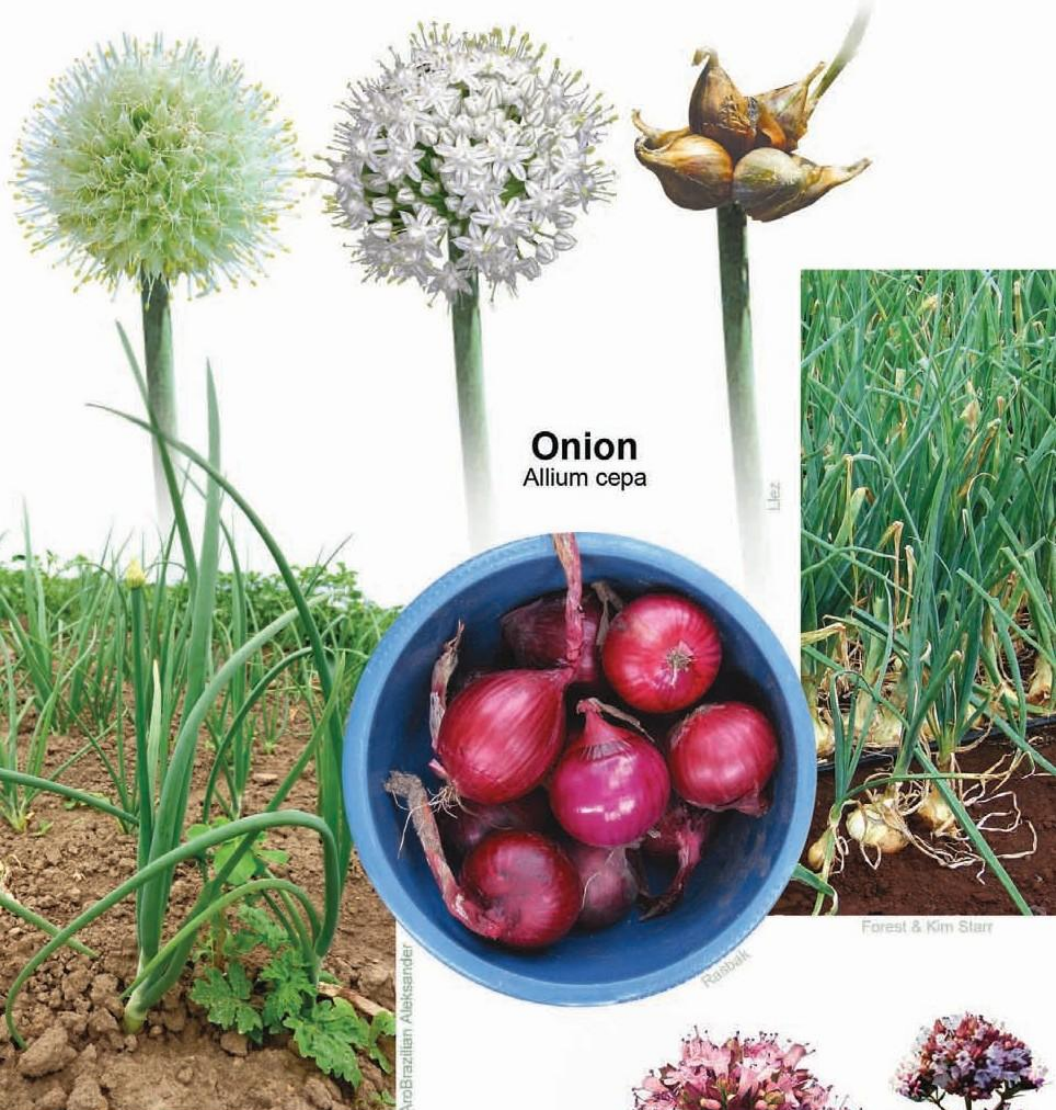
Dầu sulfuric có chất khử trùng ngăn ngừa sự thối rữa trong ruột bằng cách ức chế sự phát triển của vi khuẩn có hại. Được sử dụng khi hoạt động thể thao, chống vi khuẩn, nấm candida, bệnh tiểu đường, hệ thống nội tiết, sức bền, sức mạnh, long đờm, thị lực và mắt, nấm và nhiễm độc, ợ chua, trĩ, hệ thống miễn dịch, chống côn trùng, đau khớp, gan, phổi, chất nhầy, tiêu độc, vi khuẩn salmonella, giúp khỏe mạnh, làn da sáng và trẻ hơn, ngủ ngon hơn, giảm đau họng, co thắt dạ dày, loét và ung thư, cháy nắng, răng, miệng và lợi. Hành tây kết hợp tuyệt vời với bơ, quả hạch, hạt và hầu hết các loại chất béo hoặc dầu khác. Salad có nhiều loại hạt rất tốt khi kết hợp với hành tây. Nhiều người sống đến 100 tuổi nhờ ăn hành. Nước ép hành tây là thuốc chống côn trùng. Hãy chắc chắn rằng những cây trông giống hành tây phải có mùi hành tây nếu không chúng có thể không phải là hành tây và có độc.

OREGANO (*Origanum vulgare*)

KINH GIỚI CAY (*Origanum vulgare*)

Lá kinh giới hoang dã tươi có tác dụng rất mạnh - chỉ cần đặt một chút hoa tươi vào miệng và bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh! Hoa là phiên bản mùi vị và năng lượng nhẹ hơn của lá. Thuộc họ bạc hà, có hoa giống bạc hà màu tím hồng, lá tròn hơn. Trà hoặc dịch truyền của kinh giới cay được sử dụng để làm sạch phổi và các đoạn phế quản. Dầu kinh giới cay rất giàu flavonoid polyphenolic, hai trong số đó là chất khử trùng mạnh. Dầu kinh giới chứa hơn 50 hợp chất có tác dụng kháng khuẩn ức chế nấm men candida, vi khuẩn, vi rút và ký sinh

trùng. Cũng là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Đặc biệt hiệu quả chống lại nhiễm trùng candida mãn tính. làm chậm các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường. Tốt khi đi du lịch để bảo vệ khỏi ký sinh trùng và vi khuẩn ngoại lai. Có thể bôi tại chỗ để chống nhiễm trùng móng do nấm. Lưu ý - tiếp xúc trực tiếp có thể gây bỏng nhẹ - tránh kích ứng bằng cách trộn với dầu ô liu. Có thể được sử dụng bên trong hoặc bên ngoài. Không dùng probiotics trong khi dùng dầu kinh giới vì nó giết chết mọi thứ. Khuyến nghị uống trong 3 ngày 3 lần, ngay dưới lưỡi, 2 hoặc 3 giọt sau đó uống probiotics khi thực hiện xong



Onion
Allium cepa



Oregano
Origanum vulgare



HỌ CHUA ME ĐẤT OXALIS (*Oxalidaceae*) 900 loài

Chanh leo có mùi thơm như cam quýt, có thể dùng làm gia vị cho cá, vv Bề ngoài giống cỏ ba lá (3 lá hình trái tim nối ở đầu) Hoa 5 cánh có thể có màu trắng, hồng, đỏ hoặc vàng. Các loại củ ăn được trông giống như củ khoai tây nhỏ màu đỏ và trắng. Có vị rất ngon và rất nhiều người ăn, nhưng không nên ăn nhiều cùng một lúc vì hàm lượng cao axit oxalic liên kết với canxi và gây khó chịu cho thận. Nó tạo thành canxi oxalat không hòa tan.

PATCHOULI (*Pogostemon cablin*, *P. patchouli*)

HOẮC HƯƠNG (*Pogostemon cablin*, *P. patchouli*)

Thuộc họ bạc hà, có hoa màu trắng hồng dễ nhận biết trên thân cây mọc thẳng. Mùi mạnh được sử dụng trong nước hoa, khiến côn trùng tránh xa, bao gồm cả bướm đêm và một số loại muỗi. Tốt cho tủ quần áo bằng vải lanh. Có nguồn gốc từ vùng nhiệt đới, cần nhiệt độ ẩm, có thể trồng trong nhà. Dùng chữa kiết lỵ, tiêu chảy, nôn, buồn nôn. Hương liệu làm dịu thần kinh, kích thích tình dục.

PENNYROYAL (*Mentha pulegium*)

BẠC HÀ HĂNG PENNYROYAL (*Mentha pulegium*)

Trong họ bạc hà. Cây có thể được dùng tươi hoặc làm trà nhưng **KHÔNG LÀM** tinh dầu vì có độc tính cao. Dùng làm chất đuổi côn trùng. Trà có đặc tính tương tự như các cây khác trong họ bạc hà. Tăng dịch tiêu hóa, giảm khí và các vấn đề tiêu hóa, nhiễm trùng đường hô hấp, bệnh gút, giun, kinh nguyệt, chàm, sát trùng. Không dùng nếu có thai.

PERILLA, Rattlesnake weed (*Perilla frutescens*)

TÍA TÔ XANH, PERILLA, Rattlesnake weed (*Perilla frutescens*)

(không giống như cây thuộc loại bồ công anh còn gọi là cỏ đuôi chuông)

Cây có mùi thú vị thường thấy ở đồng cỏ bò, cao tới 4 ft (1,3m). Chà xát lá lên da và quần áo để xua đuổi bọ ve. Thân cây vuông màu tím sẫm. Lá lớn có răng cưa màu xanh đậm hoặc đỏ có lông nhuốm màu tím bên dưới. Mùi bạc hà thơm. Gai hoa dài với nhiều hoa nhỏ màu hồng / tím. Khi vỏ hạt khô, thân cây kêu lục cục như đuôi rắn chuông. Toàn bộ cây có thể ăn được, nhưng tốt nhất là mầm non, lá và ngọn non. Lá có vị ngọt rất dân dã và được sử dụng trong tất cả các món ăn trên toàn thế giới, phổ biến là rau salad Nhật Bản (Shiso). Hạt có dầu rất bổ dưỡng. Nhiều người sử dụng nó như một chất thay thế đường. Kháng khuẩn, sát trùng, tiêu độc, làm long đờm, giúp thông dạ dày. Được sử dụng trong nhiều liệu pháp điều trị ung thư, cũng như hen suyễn, các vấn đề về phổi, cảm lạnh, cúm, ho, buồn nôn, nôn mửa, ngộ độc thực phẩm, phản ứng dị ứng, đau dạ dày. Được sử dụng do có đặc tính mùi thơm để làm nước hoa, dầu thơm, potpourri.



Oxalis



Oxalis stricta



Oxalis regnellii



Oxalis griffithii



Oxalis montana



arborea



valdiviensis



magnifica



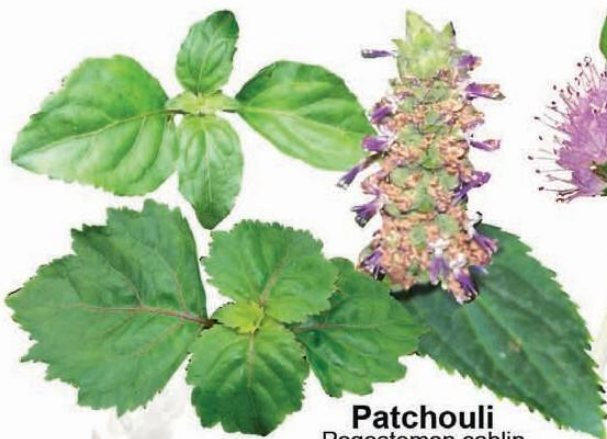
Oxalis pes-caprae



obtusa

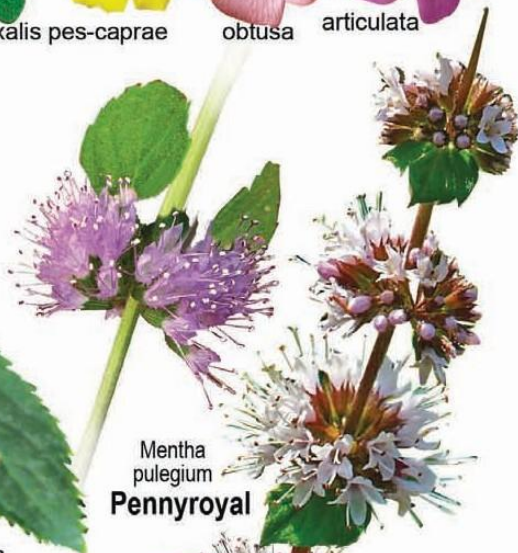


articulata



Patchouli

Pogostemon cablin



Mentha pulegium

Pennyroyal



Perilla

Perilla frutescens



PEPPERMINT (*Mentha × piperita*, *M. balsamea* Willd)

BẠC HÀ ÂU (*Mentha × piperita*, *M. balsamea* Willd)

Không có vẻ ngoài độc hại. Sử dụng lá ở bất kỳ giai đoạn nào. Liên quan đến bạc hà, cũng có thể ăn được. Hoa màu tím nhạt có thân màu tím (Cây bạc hà có thân màu xanh lá cây). Lá bạc hà âu giúp giảm đầy hơi, khó tiêu, ợ chua, trào ngược axit, đau dạ dày, loét, co thắt ruột, đau bụng, buồn nôn, hội chứng ruột kích thích và tất cả các khiếu nại về tiêu hóa được biết đến. Dầu trong lá làm dịu cơ ruột và làm dịu toàn bộ đường tiêu hóa. Giảm khí đường ruột gần như ngay lập tức. Một chất chống co thắt giúp thư giãn làm dịu thần kinh, căng thẳng, khó ngủ, mụn rộp. Làm giãn túi mật và co thắt ống mật, vì vậy hãy cẩn thận nếu bạn có sỏi hoặc vật cản khác. Làm mát hơi thở, làm dịu hơi thở có mùi hôi, v.v. Dầu bay hơi rất mạnh có tác dụng tiêu diệt vi sinh vật xấu - tốt cho bệnh nấm da chân, nấm, ung thư, v.v.

PILEWORT , FIREWEED (*Erechtites hieracifolia*)

CÂY TÀU BAY PILEWORT , FIREWEED (*Erechtites hieracifolia*)

Không nên nhầm lẫn với tiếng Anh cổ “Pilewort” -*Ranunculus ficaria*- Cây Hoàng liên nhỏ, một loài hoa nhỏ màu vàng) *Erechtites hieracifolia* có thể cao tới 9 ft (3m). Hoa nhỏ màu trắng bọc xanh.

Toàn cây có thể ăn được. Trà được sử dụng làm chất làm se và tốt cho các vấn đề về màng nhầy - phổi và hệ tiêu hóa, tiêu chảy, viêm bàng quang. Có mùi hôi và vị nồng. Dầu của cây tàu bay được thoa lên búi trĩ để “dập lửa”. Được dùng bằng đường uống để chữa bệnh kiết lỵ và làm thức ăn sinh tồn.

PIPSISSEWA (*Chimaphila umbellata*, *C. maculata*)

CÂY Ô RÔ ĐẤT (*Chimaphila umbellata*, *C. maculata*)

Một bông hoa nhỏ dễ thương với những chiếc lá thường xanh dài, bóng với các cạnh có răng mọc thành từng cặp hoặc từng chùm 3 hoặc 4 từ thân. Hoa màu trắng hồng mọc thành hình ô nhỏ, mỗi lần 4-8 bông. Hương thơm và hương vị thơm ngon. Dùng để tạo hương vị cho kẹo và nước ngọt. Người Ấn Độ thường đun nó để chữa bệnh lao và pha trà uống trị các bệnh nhiễm trùng tiết niệu, thấp khớp, cảm lạnh, sỏi thận. Sát trùng, kháng khuẩn, làm se, lợi tiểu. Chứa hydroquinones, một chất kháng sinh tự nhiên để chống lại các bệnh viêm bàng quang, viêm niệu đạo, bệnh lậu. Toàn bộ cây có thể ăn được và được sử dụng như một loại thuốc mạnh.

POKE (*Phytolacca americana*)

THƯƠNG LỤC MỸ (*Phytolacca americana*)

CẢNH BÁO – ĂN RAW GÂY NGỘ ĐỘC

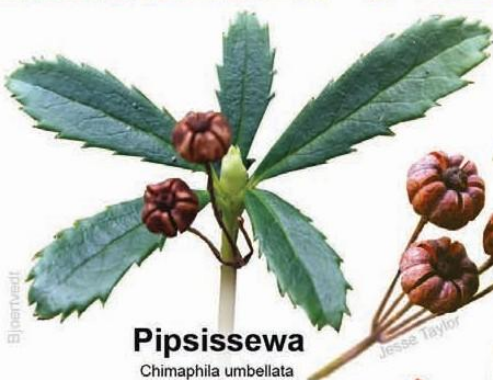
Ăn raw gây độc nhưng là chất chữa lành mạnh khi sử dụng đúng cách. Thương lục Mỹ chứa một hợp chất, được gọi là yếu tố kích hoạt poke (PAF), có cấu trúc tương tự như interferon. PAF cũng có chức năng giống như interferon, nhưng không giống như interferon được phân, PAF không đặc hiệu cho mô. Do đó PAF hoạt động trên nhiều mô, bao gồm cả gan, nhưng lưu ý nó có thể nguy hiểm ở cấp độ cao hơn. **CẢNH BÁO - tất cả các bộ phận của cây này đều độc nếu ăn raw.** Đun sôi lá và thân non ít nhất hai lần hoặc ba lần, chắt bỏ nước sau mỗi lần đun sôi. Quả mọng đen bóng cũng có thể ăn được nếu nấu chín. **Không ăn rễ, chúng có độc** hoặc bất kỳ loại cây nào nếu có màu đỏ hoặc tím ở bất cứ đâu trên cây. Ngoài ra chỉ ăn lá non, không ăn lá già. Biết bạn phải làm gì với cây này rồi chứ!



Peppermint
Mentha piperita



**Pilewort
Fireweed**
Erechtites hieracifolia



Pipsissewa
Chimaphila umbellata



Poke
Phytolacca americana

WARNING !



PURPLE BETONY, Betony, Wood Betony (*Stachys officinalis*)

CÂY HOẮC HƯƠNG TÍM PURPLE BETONY, Betony, Wood Betony (*Stachys officinalis*)

Không nên nhầm lẫn với *Wood Betony*. Các lá hẹp ở gốc của thân cây cao 2ft (0,6 m) như hình que với cụm hoa màu tím trên đỉnh. Chất làm se. Hơi đắng (tốt cho tiêu hóa) Hoa, lá và thân dùng làm trà chữa hội hộp, đau nửa đầu, sỏi mật, ợ chua, cao huyết áp, nhức đầu, đau dây thần kinh. Chất chống oxy hóa mạnh.

PURPLE PRAIRIE CLOVER (*Dalea purpurea*)

Gai hoa màu hồng tím trên đầu hình trụ, lá nhọn. Chống vi khuẩn mạnh mẽ. Toàn bộ cây được sử dụng tốt cho sức khỏe tim mạch và tổng thể. Rễ dùng chữa bệnh sỏi, viêm phổi... Quả là loại quả họ đậu chứa 1-2 hạt. Món ăn rất bổ dưỡng. Lá pha trà. Rễ có thể được ăn sống.

QUININE, WILD (*Parthenium integrifolium*)

Prairie Dock, American Feverfew, Missouri Snakeroot

CÂY QUININE, ĐẠI (*Parthenium integrifolium*)

Prairie Dock, American Feverfew, Missouri Snakeroot

(lưu ý: có những cây khác cũng được đặt tên là Prairie Dock và Missouri Snakeroot)

Một cây thuốc được đánh giá cao. Cao khoảng 3ft (1m), Xen kẽ lá dài, xù xì có lông, mép có răng nhọn. Thân cành ở ngọn với nhiều cụm hoa nhỏ dạng chùm màu trắng. Cây không ăn được - dùng rễ và ngọn sấy khô làm thuốc. Được sử dụng cho các trường hợp mệt mỏi, nhiễm trùng đường hô hấp, các vấn đề về đường tiêu hóa, tắc nghẽn bạch huyết, nhiễm trùng tai, cảm lạnh, ho, viêm họng, bệnh hoa liễu, Epstein Barr, chất kích thích hệ miễn dịch, tiêu hóa các phần tử lạ, máu và giải độc gan. Đề nghị sử dụng - 1 thìa cà phê rễ khô cho vào cốc nước ấm, uống khi đói có tác dụng mạnh hơn nhiều so với khi uống cùng thức ăn.

RAGWEED (*Ambrosia artemisiifolia*) 41 species

CỎ PHẤN HƯƠNG RAGWEED (*Ambrosia artemisiifolia*) 41 loài

Chất gây dị ứng phổ biến. Cúc hoàng anh Goldenrod thường bị đổ lỗi vì nó nở ngay bên cạnh cỏ phấn hương, nhưng thực sự thì cúc hoàng anh goldenrod chính là liệu thuốc giải độc! Cỏ phấn hương Ragweed có màu xanh lục, đôi khi có màu xanh xám bạc. Có những chiếc lá giống như ngón tay khác biệt với gai vỏ hạt mọc thẳng. Mặc dù nhiều người bị dị ứng với cỏ phấn hương, nhưng nó lại được những người khác sử dụng cho các chứng như buồn nôn, co thắt ruột, đau bụng kinh và đột quỵ. (chè từ lá và rễ) Có tác dụng làm se da (cầm máu). Hạt có thể được sử dụng như cháo hoặc ngũ cốc. CỎ PHẤN HƯƠNG KHÔNG LỖ (*Ambrosia trifida*) - Các đặc tính tương tự của cây cỏ phấn hương thông thường. Lá giống như lá gừng nhọn (3-5

thùy).



Purple Prairie Clover *Dalea_purpurea*



Purple Betony *Stachys officinalis*

Ragweed
Ambrosia
(Asteraceae)



Ragweed
flowers and
leaf



Quinine
Parthenium
integrifolium



RED ROOT, New Jersey Tea (*Ceanothus americanus*)

CÂY RỄ ĐỎ, New Jersey Tea (*Ceanothus americanus*)

Được nhận biết bởi những cụm hoa trắng tròn đầy sắc sỡ. Lá hình bầu dục nhọn làm trà dùng thay thế trà nhập khẩu không caffeine, tốt cho dạ dày, phổi, làm sạch máu, nhuận tràng. Rễ là chất làm se, long đờm, dùng chữa hen suyễn, viêm phế quản, ho, tỳ hư, kiết lỵ, trĩ. Trà vỏ cây có tác dụng làm se mạnh (cầm máu) được sử dụng bên ngoài cho vết loét hoa liễu. Chất cố định nitơ. Hoa giàu saponin để làm dầu gội đầu và xà phòng (mặc dù vậy sẽ không loại bỏ dầu). Đơn giản có thể xoa hoa ướm lên cơ thể.

RHODIOLA, GoldenRoot (*Rhodiola rosea*)

CÂY RỄ VÀNG RHODIOLA *Rhodiola rosea*)

Loại thảo mộc thích nghi ngon miệng thường mọc ở các vùng lạnh. Một trong những chất thích nghi kéo dài tuổi thọ đầu tiên trên thế giới. Được sử dụng để tăng mức endorphin để cảm thấy tốt hơn (cải thiện tâm trạng), giúp ngăn ngừa căng thẳng, trầm cảm, thúc đẩy tinh thần minh mẫn, cung cấp oxy và cung cấp máu cho các tế bào, giúp tình trạng thần kinh, đau đầu, khó chịu GI, mệt mỏi mãn tính. Các nghiên cứu cho thấy nó làm thay đổi mức serotonin và dopamine. Là một chất thích nghi, nó không gây ra tình trạng kiệt sức do kích thích. Tốt cho bất kỳ ai trải qua nhiều căng thẳng về thể chất và cảm xúc, cộng với sự mệt mỏi về tinh thần. Cũng được sử dụng để tăng Nitric Oxide trong cơ trơn và thành động mạch dương vật (cương cứng tốt hơn). Tốt cho tất cả các môn thể thao đòi hỏi sức bền.

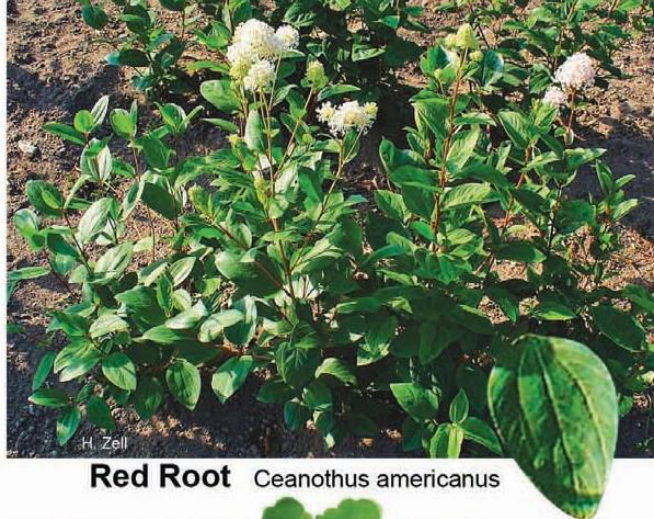
RHUBARB (*R. rhabarbarum*, Genus *Rheum*)

ĐẠI HOÀNG (*R. rhabarbarum*, Genus *Rheum*)

Chỉ ăn nửa trên của thân cây, không ăn lá, gốc hoặc cuối thân. Lá có độc, rất tốt để làm sạch đường ruột. Rất chua, siêu chua. Đại hoàng có chứa pectin là một chất bảo quản, vì vậy nếu bạn thêm đại hoàng vào thức ăn bạn đang nấu (nếu bạn nấu thức ăn của bạn), thức ăn sẽ không bị hỏng. Thu hoạch 2 vụ trong năm, ngay trước anh đào và dâu tây vào mùa xuân, vì vậy bạn có thể sử dụng nó để bảo quản trái cây, và sau đó một lần nữa vào mùa thu để giúp bảo quản táo, lê ... Đại hoàng có hoa chùm màu trắng xanh hoặc đỏ hồng. Lá đôi khi bị nhầm lẫn với cây ngưu bàng, có quả bóng "velcro" và hoa có gai màu đỏ tím. Một lượng nhỏ rễ đại hoàng được sử dụng như một loại thuốc nhuận tràng, nhưng thân cây an toàn hơn vì các hợp chất không quá đậm đặc. Các thí nghiệm đã chỉ ra rằng rễ đại hoàng làm giảm lượng đường huyết ở chuột bị tiểu đường. Thân cây cũng có thể được sấy khô và tán thành bột.



Giant Ragweed
Ambrosia trifida



Red Root *Ceanothus americanus*

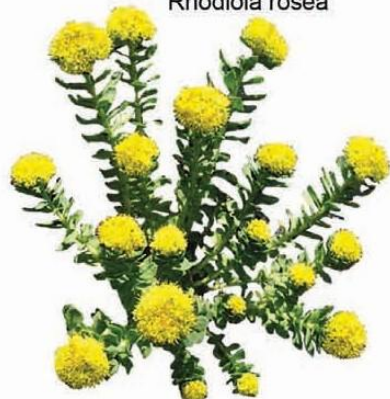


Rhodiola
Rhodiola rosea



Rhodiola rosea

Rhubarb *r. rhabarbarum*



Rhodiola rosea

ROSEMARY “RedBush”, “RedBush” (*Aspalathus linearis*)

HỒNG TRÀ NAM PHI, TRÀ ĐỎ “Honey bush”, “RedBush” (*Aspalathus linearis*)

Một loại trà chống oxy hóa tuyệt vời. Bạn đã biết những lợi ích của trà xanh, đây là trà ĐỎ, một loại trà nhẹ, hơi ngọt, có đặc tính chống oxy hóa gấp 30 lần so với trà xanh, và hàm lượng tannin rất thấp, không giống như trà đen và trà xanh. Và nó rất ít polyphenol, vì vậy nó sẽ không ảnh hưởng đến các loại thảo mộc hoặc thuốc khác.

Giống như trà xanh, trà đỏ cũng chống ung thư. Điều này một phần lớn là do một chất hóa học có trong trà đỏ có cấu trúc rất giống và có cùng tính chất, như superoxide dismutase (SOD), một loại enzyme chống oxy hóa, chống viêm và kích thích miễn dịch được tạo ra bởi các tế bào.

SOD cũng phản ứng với interferon, tạo ra peroxit giúp tiêu diệt tế bào ung thư, tiêu diệt mầm bệnh và kích hoạt tế bào bạch cầu. Được sử dụng cho căng thẳng thần kinh, hen suyễn, dị ứng, các vấn đề tiêu hóa, bệnh gút, giảm cholesterol LDL và tăng HDL cholesterol.

ROSEMARY (*Rosmarinus officinalis*)

HƯƠNG THẢO (*Rosmarinus officinalis*)

Một trong những chất chống oxy hóa và chất kích thích tốt nhất của tự nhiên, làm cho nó trở thành một loại thảo mộc chống lão hóa nổi tiếng. Cây bụi rủ xuống trông giống như lá thông với hoa màu trắng, xanh, tím hoặc hồng. Nó kích thích mọi thứ trong cơ thể, bao gồm cả tuần hoàn đến đầu, vì vậy nó rất tốt cho trí nhớ, tóc và các vấn đề liên quan đến tuổi tác. Chứa một chất mạnh gọi là rosmarinic, được sử dụng cho mọi bệnh từ ung thư đến bệnh Alzheimer. Các thành phần trong hương thảo ngăn chặn sự phân hủy acetylcholine trong não, một chất hóa học trong não quan trọng cho trí nhớ.

Hương thảo rất giàu canxi có khả năng hấp thụ cao để điều trị căng thẳng và áp lực, và cho thấy kết quả tốt đối với bệnh ung thư vú. Một loại trà chống trầm cảm tốt vì có tác dụng tăng cường và làm dịu thần kinh. Đặt trong bồn tắm để có tác dụng làm dịu. Chứa tới 20% long não. Kích thích tiêu hóa, sinh dục, thông kinh, giúp hạ huyết áp, chống nấm xoa lên đầu kích thích mọc tóc, kích tuyến thượng thận, chữa nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, tăng tiết mật (giúp bỏ gan, thông túi mật), kích thích chất thải di chuyển qua cơ thể, loại bỏ thức ăn ứ đọng từ hệ thống tiêu hóa chậm chạp, giúp chữa lành nướu miệng. Đối với ngộ độc thực phẩm, hãy nhai lá hương thảo và nuốt. Tránh nếu có thai hoặc dễ bị động kinh. Rất được đề xuất cho phụ nữ bị ung thư vú. Pha trà, nghiền thành thức ăn và đồ uống, hoặc chỉ ăn bình thường.

RUE (*Ruta graveolens*)

CỬU LÝ HƯƠNG (*Ruta graveolens*)

Có các hợp chất rất mạnh có thể làm da bị phỏng rộp nặng nếu chạm vào, và có độc, ngoại trừ liều lượng nhỏ và chỉ nên được xử lý bởi các chuyên gia. Được sử dụng để giúp tổng xuất chất độc từ các vết cắn

độc như bọ cạp, rắn, sứa nhện. Lá màu xanh xám bạc, hoa màu xanh vàng. Cực kỳ đắng và có thể gây khó chịu cho dạ dày.

Lá, hạt, cành được sử dụng trong ẩm thực Hy Lạp và Ethiopia. Hạt dùng nấu cháo. Hãy cẩn thận! Bạn phải biết bạn đang làm gì với cây này!



Winfried Bruenken



Rooibos
Aspalathus linearis



Rosemary
Rosmarinus officinalis



Diana



Rue
Ruta graveolens



SAGE (all types) (Salvia spp)

CÂY XÔ THƠM (tất cả các loại) (Salvia spp)

Nếu một người tư vấn đầy đủ tất cả các loại thảo mộc... về mọi bệnh tật của loại người thì cây xô thơm sẽ được liệt kê là phương thuốc chữa lành.

- Varro Taylor, Ph.D. (chuyên gia thảo dược)

Một thành viên khác của gia đình bạc hà rộng lớn, loại thảo mộc nổi tiếng này có hoa sắc sỡ (xanh lam, đỏ, tím, hồng, trắng,) được chia thành "môi" trên và dưới, và những chiếc lá màu xanh xám bạc có màu xanh lá cây quanh năm. tròn. Nhiều loại có lông nhỏ mọc trên lá, thân và hoa. Một số sợi lông này tiết ra dầu dễ bay hơi khi cọ xát. Kháng khuẩn, chống nấm, sát trùng, long đờm, lợi tiểu. Cây xô thơm có rất nhiều flavonoid, axit phenolic và các enzym chống oxy hóa, bao gồm superoxide dismutase (SOD) và peroxidase, làm cho nó trở thành một loại thực vật chống oxy hóa mạnh hàng đầu được sử dụng để bảo vệ chống lại tất cả các loại bệnh thoái hóa như ung thư, bệnh tim, tiểu đường, viêm khớp, thoái hóa điểm vàng. Chứa axit rosmarinic, một chất chống oxy hóa mạnh, chống viêm (cũng có trong cây hương thảo) được sử dụng cho bệnh viêm khớp dạng thấp, hen suyễn, phổi, xơ vữa động mạch.

Cây xô thơm nổi tiếng là một chất tăng cường trí nhớ mạnh mẽ cho chức năng não tốt hơn và thậm chí có thể là bệnh Alzheimer. Đối với phụ nữ, cây xô thơm có chứa sclerol, giúp kích thích cơ thể sản sinh ra estrogen, giúp điều trị tất cả các vấn đề phụ khoa và các vấn đề phụ nữ như mãn kinh, đồ mồ hôi ban đêm, bốc hỏa, tuyệt vọng, mệt mỏi. Cũng có thể giúp chữa bệnh tiểu đường (thậm chí là loại 2) nhờ khả năng tăng cường hoạt động của insulin. Được sử dụng để giảm lo lắng, dị ứng và thúc đẩy tiêu hóa. Đặc tính chống vi khuẩn được sử dụng để giúp dạ dày, ruột, mũi, xoang, cổ họng, miệng, da, da đầu, tóc, phổi, bộ phận sinh dục và mắt. Sát trùng vết cắt, vết thương. Dầu xô thơm có chứa long não, được sử dụng để chống lại nhiễm trùng nấm, viêm da, nấm da chân, bệnh ngoài da, nhiễm trùng. Được sử dụng trong các loại kem dưỡng da cho ngành công nghiệp mỹ phẩm. Giúp tiêu hóa chất béo và protein. Thêm lá tươi hoặc khô cắt nhỏ vào thức ăn, hoặc bột khô trong sinh tố. Để có hàm răng trắng, hãy chà xát với lá xô thơm tươi, giúp làm chắc răng, nướu và hơi thở thơm mát. Ăn lá xô thơm mỗi ngày.

SAFFLOWER (Carthamus tinctorius)

HOA RUM (HỒNG HOA) (Carthamus tinctorius)

Hoa khô được sử dụng như một chất thay thế ít tốn kém hơn cho nghệ tây. Hoa rum cực kỳ hiệu quả trong việc giảm mức cholesterol. Tác dụng nhuận tràng giúp ích cho nhu động ruột. Cải thiện kinh nguyệt và điều trị đau bụng. Giúp da mau lành vết thương hở và vết thâm. Được sử dụng cho tất cả các loại rối loạn da như phát ban, bệnh sởi. Trà dùng cho các chứng cuồng loạn, lên cơn hoảng sợ, sốt, tiêu chảy. Hoa hình cầu màu vàng, cam hoặc đỏ, một đến năm bông

trên mỗi nhánh. Mỗi bông hoa chứa 15-20 hạt, là nguồn cung cấp dầu cây rum nổi tiếng (không mùi và không màu, giống như dầu hướng dương) Hạt cây rum có thể được sử dụng trong thức ăn cho chim thay cho hạt hướng dương vì sóc không thích chúng. Dầu cây rum cũng được sử dụng làm dung môi cho sơn dầu. Nếu bạn muốn sử dụng bột màu và thuốc nhuộm tự nhiên, hãy trộn chúng với dầu cây rum để vẽ.



Sage
Salvia officinalis

David Monniaux

Takkk



Stickpen

Safflower
Carthamus tinctorius



SARSAPARILLA (*Smilax aristolochiaefolia*) Greenbrier plant

Toàn bộ cây có thể ăn được. Rễ và lá làm một loại trà thuốc tuyệt vời. Rễ và chồi non trong lịch sử được sử dụng làm nguồn thực phẩm. Chống viêm và làm sạch máu, được sử dụng để giảm nhanh các vấn đề về da như bệnh vẩy nến, bệnh chàm, ngứa, bệnh gút, bệnh thấp khớp, viêm khớp dạng thấp và đau dạ dày. Nó thậm chí còn giúp điều trị các vấn đề về liệt dương và suy yếu vì tác dụng giống như testosterone trên cơ thể. Có tác dụng loại progesterone đối với phụ nữ để giúp điều trị mãn kinh, các vấn đề kinh nguyệt, PMS và trầm cảm. Chống viêm, estrogen, giảm cholesterol, chống căng thẳng. Được sử dụng cho bệnh hen suyễn, các vấn đề về phổi, thấp khớp, đau dạ dày, ho, viêm bàng quang. Đây là một trong ba thành phần trong công thức bia gốc ban đầu - sarsaparilla, sassafras và bạch dương. Có thể gây khó chịu cho dạ dày và các vấn đề về thận tạm thời. Không dùng nếu đang dùng thuốc.

SCARLET RUNNER BEANS (*Phaseolus coccineus*)

Á HẬU ĐẬU (*Phaseolus coccineus*)

Hoa màu đỏ rực rất ngon, có thể dùng để trang trí trong súp, salad. Đậu cần được nấu chín vì chúng có chứa lectin độc hại.

SENECA SNAKEROOT (*Polygala senega*)

Hoa nhỏ màu trắng ở cuối cành. Root là phần được sử dụng nhiều nhất. Trà rễ dùng trị cảm lạnh, ho, viêm phổi, viêm phế quản, hen suyễn, thấp khớp, các vấn đề về tim, (tim và phổi). Tiêu viêm, điều kinh, long đờm đường hô hấp trên.

SKULLCAP (*Scutellaria lateriflora*, *Scutellaria agustifolia*, *S. elliptica*, *S. galericulata*, *S. incana*, *S. laterifolia*, *S. nervosa*, *S. ovata*,

S. resinosa) 350 loài

Loại dược liệu mạnh phổ biến. Cây nhỏ, cao 6-18 ”. Màu xanh lam / màu oải hương. Trong họ bạc hà, có lông, thân vuông, lá mọc đối, hình tim ở gốc có mép khía. Vỏ hạt ở gốc mỗi lá. Chống viêm, chống co thắt. Được sử dụng cho các rối loạn tâm thần, lo lắng, tình trạng thần kinh, cuồng loạn, mê sảng, động kinh, cai thuốc, đau đầu, khó ngủ, vi khuẩn, vi rút, viêm gan, hạ huyết áp, lợi tiểu, kinh nguyệt, không dùng nếu có thai. Hãy chắc chắn rằng bạn dùng đúng loại, có hơn 350 loài và chúng không giống nhau. Một số loài độc hại.



Smilax aristolochiifolia



Sarsaparilla, Smilax, Greenbrier plant



Wild Sarsaparilla

Aralia nudicaulis



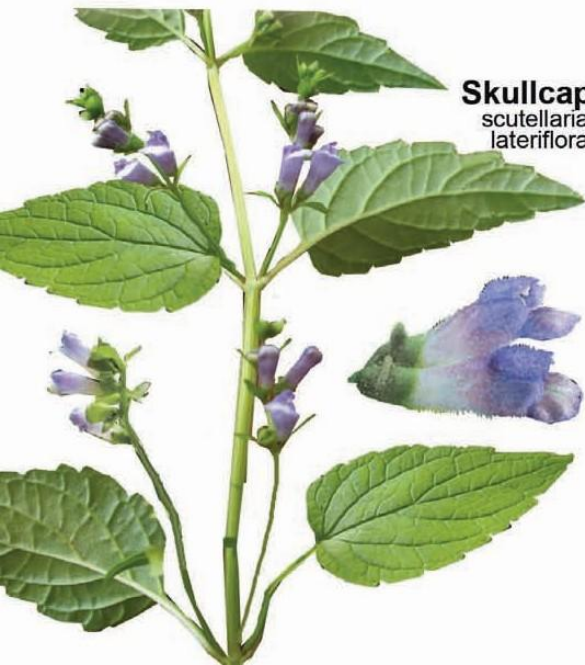
Scarlet Runner Bean

Phaseolus coccineus



Seneca Snakeroot

Polygala senega



Skullcap
scutellaria lateriflora



Skullcap
Scutellaria galericulata

SMARTWEED, WATER PEPPER (*Persicaria hydropiper*)

CÂY RẪM NƯỚC SMARTWEED, WATER PEPPER (*Persicaria hydropiper*)

Cây thân cỏ có lá nhọn và hình nón mỏng hoặc hoa màu lục nhạt hoặc hồng ở đầu thân. Chè lá dùng chữa chảy máu trong, bế kinh, tử cung, tiểu ra máu. Lá chứa Rutin có tác dụng tăng cường các mao mạch. Thuốc giảm đau. Vị cay nồng. Chứa dầu có thể gây kích ứng da. Mọc ở những nơi ẩm ướt.

SMARTWEED, MARSHPEPPER (*Polygonum hydropiper*)

NGHỄ RẪM SMARTWEED, MARSHPEPPER (*Polygonum hydropiper*)

Rất nóng, nồng, cay. Lá hoặc thân có thể được ăn sống hoặc nấu chín. Hạt có thể dùng thay thế hạt tiêu. Làm se, cầm máu, tiêu chảy, trĩ, củng cố mao mạch, chống viêm. Lá mỏng có đầu nhọn ăn được, có cụm hoa màu hồng ở thân thẳng đứng.

SNAKE ROOT (*Sanicle*) 40 species - **SEE BLACK SANICLE**

CÂY BẠCH XÀ RỄ SNAKE ROOT (*Sanicle*) 40 loài - **XEM BLACK SANICLE**

Rễ dùng chữa chảy máu trong, chảy máu cam, ho ra máu, loét dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, giãn tĩnh mạch, đau ruột, các vấn đề về thận, ho, u bướu, viêm họng và liên cầu khuẩn, nhiễm trùng. Hoa màu trắng

SOLOMON'S SEAL (*Maianthemum racemosum*)

Hoa hình bầu dục hình elip rũ xuống, màu trắng vàng xanh, rủ thành từng cặp 2 hoặc 3. Lá to bản rộng mọc xen kẽ trên thân.

Các chồi non có thể luộc và ăn như măng tây.

Củ có thể ăn được sau khi nướng dưới nắng nóng hoặc luộc qua 3 lần nước. Trà làm từ rễ khô được sử dụng để điều trị các bệnh suy nhược như bệnh lao, và bệnh tiểu đường, khó tiêu, các vấn đề về phổi, khó ngủ, thấp khớp, nhuận tràng, trĩ, các vấn đề về ruột, viêm khớp và làm giảm cường kinh. Quả mọng không ăn được.

SPEARMINT (*Mentha spicata*)

BẠC HÀ Á SPEARMINT (*Mentha spicata*)

Có liên quan đến Bạc hà Âu nhưng với hương vị và mùi là của bạc hà Á. Hoa màu hồng tím nhạt, thân vuông, lá và thân không lông. Sát trùng, chống co thắt, chất kích thích. Được sử dụng để giảm viêm phế quản, sốt, nhức đầu, đầy hơi, làm dịu thần kinh, căng thẳng, co thắt, chuột rút, đau dạ dày, khó tiêu, buồn nôn, tắc nghẽn xoang, say tàu xe, ốm nghén, tiêu chảy, cảm lạnh, cúm. Giúp hết nôn ói khi mang thai. Giảm nhẹ đau bụng cho trẻ sơ sinh. Làm mát miệng- nhai lá. Tạo nên một loại trà có hương vị tuyệt vời. Mang lại cảm giác “làm mát”, (ngược lại với ớt cayenne) Giúp điều trị các khối ung thư và khối u.

SPICEBUSH (*Lindera benzoin*)

Cây bụi phát triển lên đến 15ft (5m). Lá thơm (khi vò nát) và quả mọng (có màu đỏ và bóng) hoa nhỏ màu vàng mọc thành từng chùm sắc sỡ. Quả mọng có thể dùng làm gia vị. Vỏ cây có dược tính mạnh. Toàn cây dùng để lọc máu, ngăn ngừa nấm men Candida, nấm, cảm lạnh, sốt, đau bụng, đầy hơi, giun, thấp khớp, chuột rút, ho, thiếu máu.



Smartweed / Water Pepper
Polygonum hydropiper



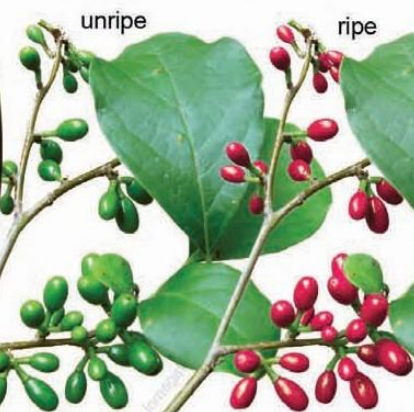
Solomon's Seal
Maianthemum racemosum



Spearmint
Mentha spicata



Spicebush
Lindera benzoin



SPIKENARD 1(*Nardostachys grandiflora*, *Nardostachys jatamansi*)
NỮ LANG HOA TO - SPIKENARD 1(*Nardostachys grandiflora*,
Nardostachys jatamansi)

Thuộc họ Kim ngân, mọc dài tới 3ft (1m), hoa hình chuông màu hồng. Rễ theo truyền thống được nghiền nát và chưng cất để lấy dầu đặc có mùi thơm nồng được sử dụng làm nước hoa. Rễ dùng làm thuốc an thần, trị rối loạn giấc ngủ (như kim ngân), lợi tiểu, trị mẩn ngứa, dị ứng da, chống nấm, cân bằng chu kỳ kinh nguyệt. Còn được gọi là Cây cam tùng Ấn độ, Muskroot.

SPIKENARD 2 *American Spikenard* (*Aralia racemosa*)

NỮ LANG MỸ SPIKENARD 2(*Aralia racemosa*)

Quả mọng đỏ mọc thành từng chùm tròn. Rễ được sử dụng phổ biến nhất cho các vấn đề về phổi như hen suyễn, ho, các vấn đề về thận, giảm axit uric, giang mai và bệnh thấp khớp. Cũng được sử dụng để rút ngắn quá trình chuyển dạ và dễ sinh nở. Mọc lên đến 6ft (2m)

SQUAW VINE, Partridgeberry (*Mitchella repens*)

CÂY QUẢ MỘNG ĐA ĐA SQUAW VINE, Partridgeberry
(*Mitchella repens*)

Một loại cây dành cho phụ nữ. Cây leo, không leo lên cao (nằm trên mặt đất) với những chiếc lá tròn theo cặp và những bông hoa hình loa kèn có màu trắng mờ theo cặp đóng vai trò như buồng trứng. Quả mọng màu đỏ có hai vết lõm nhỏ và chứa tới 8 hạt. Hoa và quả mọng được sử dụng cho các vấn đề kinh nguyệt và sinh đẻ. Tăng cường và giảm tắc nghẽn tử cung và buồng trứng, giúp ngăn ngừa sảy thai. Sát trùng vùng âm đạo.

Làm dịu thần kinh. Có thể được sử dụng để rửa núm vú bị đau.

STEEPLEBUSH, Hardhack (*Spiraea tomentosa*)

Hoa hình ngón tay màu hồng tạo thành gác chuông hướng lên. Lá mềm và có màu vàng nhạt ở mặt dưới. Cả lá và hoa đều được dùng để chữa các vấn đề đại tiện và cầm máu.

STEVIA (*Stevia rebaudiana*) 240 Species

CỎ NGỌT STEVIA (*Stevia rebaudiana*) 240 loài

ĐƯỜNG LÀNH MẠNH. Những chiếc lá siêu ngọt không ảnh hưởng đến tuyến tụy, lượng đường trong máu hoặc insulin của bạn. An toàn cho bệnh nhân tiểu đường. Mặc dù nó thực sự ngọt nhưng nó thực sự làm giảm lượng đường trong cơ thể thay thế canxi. Thực sự có thể được sử dụng để chăm sóc răng và miệng - trộn với Pau d'arco, baking soda, rễ cam thảo và rễ yucca-Stevia làm ngọt các loại thảo mộc và như một chất khử trùng để tiêu diệt axit và vi khuẩn hình thành mảng bám, giúp điều hòa lượng đường trong máu, có thể giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể do tiểu đường, và cũng giúp những bệnh nhân tiểu đường thường xuyên bị liệt dương. Thuốc kháng sinh. Nguồn saponin tốt, giúp

cải thiện sự hấp thụ của các hợp chất khác dùng chung với nó.



Aralia Racemosa

American Spikenard



Nardostachys grandiflora

Jatamansi, Indian Spikenard



Partridge Berry Squaw Vine
Mitchella repens



Steeplebush Hardhack
Spiraea tomentosa



Stevia
Stevia rebaudiana

SPATTERDOCK, Yellow Pond Lily (*Nuphar advena*, *Nuphar lutea*)

Lá trông giống như hoa súng điển hình, nhưng hoa màu vàng giống như cái cốc. Rễ dùng chữa bệnh dạ dày, tim, viêm, co thắt, co thắt mạch máu. Đừng uống quá nhiều.

SPEEDWELL (*Veronica officinalis* L.)

CÂY THỦY CỰ SPEEDWELL (*Veronica officinalis* L.)

Hoa tím biếc thuộc họ cây sung. Chè rễ và lá có tính làm se, lọc máu, bổ gan, thận, phổi, bình suyễn, long đờm, lợi tiểu, long đờm, chữa bệnh gút, giúp làm lành vết loét. Chất làm se đáng. Dùng cho dạ dày, tiêu hóa, các vấn đề về da. Họ hàng cổ đại là Ivy- leaved speedwell (*V. hererifolia*), Field Speedwell (*V. persica*), Germander Speedwell (*V. chamaedrys*).

SUMAC- FRAGRANT, STINKING, Lemon (*Rhus aromatica*)

CÂY MUỐI- THOM, SUMAC- FRAGRANT, STINKING, Chanh (*Rhus aromatica*)

Cây bụi thơm cao tới 7ft(hơn 2m), quả dầu có lông màu đỏ, kiểu dáng 3 lá, hoa vàng, quả mọng màu đỏ. Tất cả các bộ phận có thể ăn được và có tính làm se. Quả và lá có thể nhai chữa đau bụng, tiểu đường. Vỏ cây dùng chữa bệnh về phổi và đường tiết niệu, kiết lỵ, tiêu chảy. Quả mọng ngâm nước để pha nước chanh, hoặc nghiền thành cháo. Thực vật có thể gây kích ứng da của một số người.

SUMAC- WINGED or DWARF or SHINING (*Rhus copallina*)

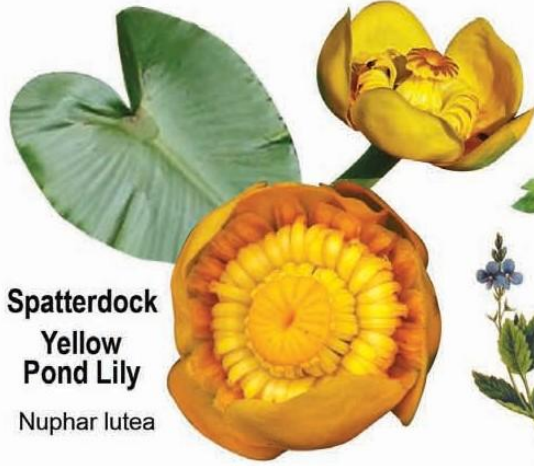
CÂY MUỐI- CÓ CÁNH SUMAC- WINGED HOẶC DỪA LÙN HOẶC SHINING (*Rhus copallina*)

Có thể phát triển lên đến 30ft (tại sao người ta gọi nó là dừa lùn mà lại vượt cả tôi). Quả có lông đỏ. Nhận biết bởi những cánh lá "chạy dọc theo cành giữa các kẽ lá. Hoa nhỏ màu xanh vàng. Quả, vỏ và lá sử dụng được. Chồi non, gọt vỏ xanh ăn rất ngon. Quả mọng có thể nhai hoặc pha thành trà. Các lông trên quả mọng được bao phủ bởi axit malic, tạo vị chua. Axit malic rất tốt để giúp làm tan sỏi thận và mật. Hạt có axit tannic. Lọc sạch lông và axit dư thừa bằng cách dội nước nóng quả mọng qua lớp vải, sau đó là qua bộ lọc cà phê. Uống nước này và bỏ quả mọng. Nếu ủ quá lâu, chúng sẽ trở nên quá đắng.

SUMAC- SMOOTH (*Rhus glabra*)

CÂY MUỐI TRƠN SUMAC- SMOOTH (*Rhus glabra*)

3-20 ft (1-6m). Cành và lá nhẵn. Quả mọng màu đỏ có lông ngắn. Toàn cây có thể sử dụng được. Chồi non, gọt vỏ xanh để ăn ngon. Rễ bóc vỏ dùng sống. Quả, vỏ, rễ, thân, hoa và lá có tính làm se, dùng chữa hen suyễn, tiêu chảy, nhiệt miệng, kiết lỵ, tiêu chảy ra máu, lao phổi, sa tử cung, tiểu đường, cảm mạo. Hàm lượng kháng sinh rất cao để chống lại bệnh tật. Đảm bảo quả có màu ĐỎ, không có màu trắng. Loại màu trắng có độc. Một số loại cây muối có thể gây kích ứng da. Trái ngâm trong nước lạnh trong nửa giờ tạo ra nước chanh ngon.



Spatterdock
Yellow
Pond Lily
Nuphar lutea



Speedwell
Veronica officinalis



Rhus aromatica
Fragrant Sumac



Winged Sumac
Rhus copallina



Smooth Sumac
Rhus glabra



SUMAC- STAGHORN - (*Rhus typhina*, synonym: *Rhus hirta*)

CÂY MUỐI SUMAC- STAGHORN - (*Rhus typhina*, synonym: *Rhus hirta*)

Thức ăn MÙA ĐÔNG

Nước chanh đào tự nhiên. Cây mọc cao hơn 20 ft (6m). Sử dụng quả màu hồng đỏ. - một chùm quả mọng màu đỏ có hình sừng, sẵn sàng để ăn vào mùa đông sau khi thời tiết trở lạnh và đóng băng. Không ăn mùa xuân hè hoặc mùa thu. Không nên ăn lá hoặc cành còn xoắn. Phơi thật khô để giữ trong tủ đựng thức ăn và sử dụng trong suốt mùa đông. Một loại thực vật rất dồi dào mà sản lượng rất nhiều. Trà làm từ hoa hình kem ốc quế đỏ có vị giống nước chanh đào và rất giàu vitamin A, rất tốt cho mắt và rất ngon. Quả mọng dùng điều trị bệnh về phổi, miệng, họng và ho, và các vấn đề phụ nữ. Được cho là có tác dụng đuổi giun. Có tính chất làm se. Rễ được sử dụng làm chất lọc máu, và khi kết hợp với Echinacea, được sử dụng cho bệnh hoa liễu. Có họ hàng với cây sumac độc có quả mọng màu trắng mịn.

SUMAC- ĐỘC (*Toxicodendron vernix*)

Quả mọng xoắn màu trắng. Đừng chạm vào.

CÂY SWEET EVERLASTING, Thuốc lá thảo

(*Pseudognaphalium obtusifolium*) (*Gnaphalium obtusifolium*)

Một loại cây có lông với những bông hoa trắng mọc thành chùm ở trên. Lá dài mỏng màu bạc. Lá và hoa dùng chữa cảm lạnh, cảm cúm, viêm phổi, viêm họng, sốt, viêm phế quản, dạ dày, loét, u, co thắt, ho, kích thích tinh dục. Khi được nghiền nát, cây sẽ tỏa ra mùi hương của siro lá phong. Thường hút như thuốc lá để điều trị các vấn đề về hô hấp.

SWEET FERN (*Comptonia peregrina*)

DƯƠNG XỈ NGỌT SWEET FERN (*Comptonia peregrina*)

(Chi tiết trong “Free Living 101” DVD) Thơm nồng. Được sử dụng để chữa lành lợi, loét, tình trạng chảy máu, (làm se) viêm loét đại tràng, Crohn. Có ích với tất cả các tình trạng sức khỏe bằng cách uống trà nhiều lần một ngày, 5 ngày một tuần. Cho lá dương xỉ ngọt vào trộn với một mẻ quả việt quất giúp bảo quản quả việt quất một cách kỳ diệu trong nhiều tuần, thậm chí một tháng. Có thể nói rằng cây dương xỉ ngọt giúp bảo tồn sự sống chính nó.

CÂY SWEET GALE (*Myrica gale*)

Cây bụi xanh trang trí với lá hình bầu dục dài gần như màu xám. Toàn cây ăn được - quả, rễ, lá. Chất cổ định đậm cho đất (giúp bón phân). có các hợp chất mạnh mẽ bảo vệ gan và ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do. Chống virus, chống vi khuẩn, chống oxy hóa, lợi tiểu. Dùng để chữa bệnh lậu, chống lão hóa, cường dương, giải độc, chữa bệnh.



Staghorn Sumac
Rhus typhina



Daniel Fuchs

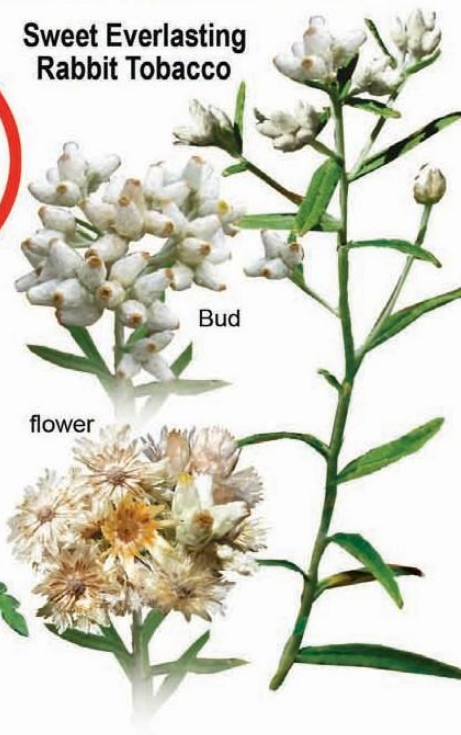


Poison Sumac
Toxicodendron vernix



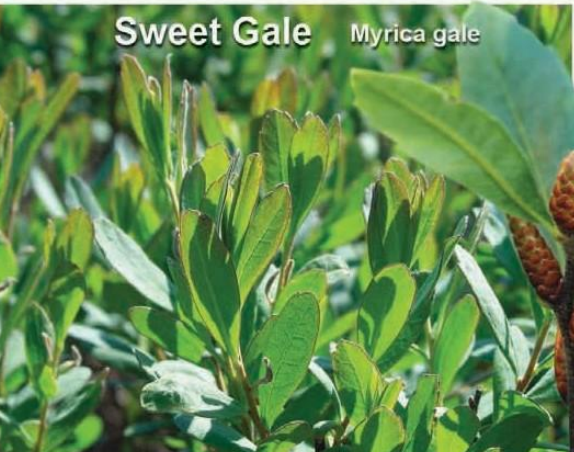
Sweet Fern *Comptonia peregrina*

**Sweet Everlasting
Rabbit Tobacco**



Bud

flower



Sweet Gale *Myrica gale*



SWEET (Annual) WORMWOOD, Sweet Annie (*Artemisia annua*)

NGẢI TÂY NGỌT (hàng năm) SWEET (Annual) WORMWOOD, Sweet Annie (*Artemisia annua*)

(không giống như ngải tây thông thường)

Chống virus mạnh, hiệu quả cao trong việc chống lại bệnh sốt rét. Lá cây dương xỉ có vị ngọt, sắc, nhọn. Cụm hoa nhỏ li ti màu xanh vàng. Lá chè dùng chữa sốt rét, kiết lỵ, tiêu chảy, cảm cúm, cảm lạnh. Hạt dùng trị đầy hơi (khí), khó tiêu, đồ mỡ hôi trộm ban đêm

TARRAGON (*Artemisia dracunculus*)

NGẢI THƠM TARRAGON (*Artemisia dracunculus*)

Thân cành mảnh mai với những chiếc lá rất mỏng màu bạc. Cụm hoa nhỏ màu vàng lục. Ngải thơm Pháp hiếm khi có hoa. Hương liệu cho món súp. Dùng để làm loãng máu, mất ngủ, buồn nôn, nấc cụt, hiệu động thái quá, kích thích ăn ngon, giúp tiêu hóa tốt các thức ăn nhiều dầu mỡ. Có mùi hơi giống mùi hồi, vị hơi giống cam thảo. Cũng dùng để đuổi giun. Bọ và sâu bệnh ghét mùi của nó, vì vậy tốt nhất là nên trồng chung với các cây khác trong vườn. Không sử dụng nếu đang mang thai (thuốc kích thích tử cung).

TEASEL, Teazel, Teazle (*Dipsacus*) (*Dipsacus sylvestris*)

KHOỈ NHUNG THẢO TEASEL, Teazel, Teazle (*Dipsacus*) (*Dipsacus sylvestris*)

Loại cây nổi tiếng nhất được sử dụng điều trị bệnh Lyme- *Dipsacus sylvestris* có hiệu quả nhất. Gốc là phần được sử dụng. Cây mọc cao tới 8 ft (2,5m) và dễ dàng được nhận biết bởi những quả bóng hình trứng có gai nhọn trên đầu những thân cây dài có gai với những chiếc lá đối diện nhẵn nhéo có gai ở mặt dưới dọc theo giữa. Các lá phía trên mọc với nhau tạo thành hình cốc hứng nước quanh thân, đầu lá hình bầu dục có đầu nhọn, đầu nhọn thò ra từ bên dưới, một hoặc hai dải hoa màu tím hồng mọc thành vòng. được sử dụng điều trị cơ / khớp và đau viêm, viêm khớp, lợi tiểu, giải độc, tiêu chảy, cải thiện sự thèm ăn, gan, túi mật, vàng da, mụn cóc, dạ dày, ung thư. Trà lá dùng trị mụn.

THISTLE- (*Cirsium vulgare*)

CÂY KẾ THISTLE- (*Cirsium vulgare*)

Lá có gai nhọn, có chùm hoa màu hồng hoặc tím. Mặc dù toàn bộ cây có đặc tính bảo vệ gan, nhưng hạt có tác dụng mạnh nhất đối với gan. Hạt cây kế sữa có chứa silymarin, một hợp chất có tác dụng bảo vệ gan và đẩy nhanh quá trình tái tạo tế bào gan. Là một chất chống oxy hóa cây kế sữa có thể giúp giảm tổn thương oxy hóa cho gan. Được sử dụng như một chất bảo vệ và chữa lành gan, điều trị các vấn đề về lá lách, bảo vệ thận, như một chất chống oxy hóa và bảo vệ hệ thống khỏi tác hại của kim loại nặng. Cây kế sữa ngăn chặn các chất độc xâm nhập vào gan và làm sạch độc tố ra khỏi tế bào gan, một quá trình tốt (tạm thời) trong bất kỳ quá trình thanh lọc và giải độc nào.

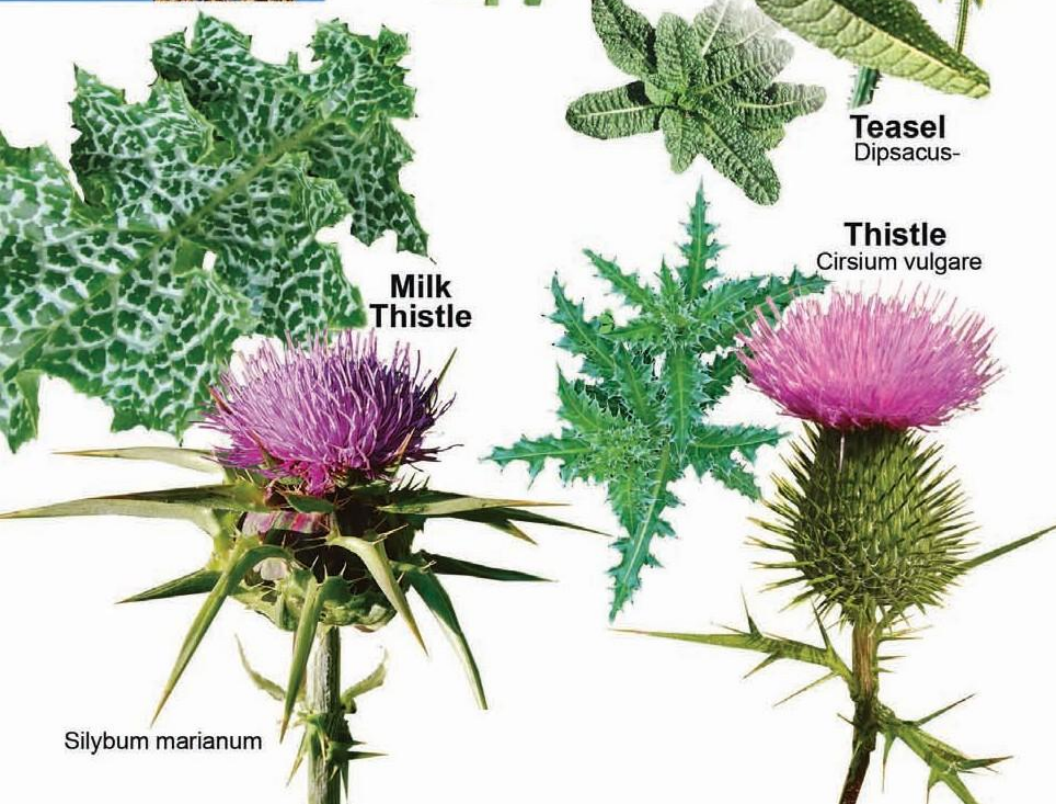
Cây kê sữa làm tăng mức độ SOD, interferon và tế bào lympho T. Trà lá được sử dụng cho các vấn đề về da, phát ban và bệnh lao. Trà rễ được sử dụng cho các vấn đề về ruột như giun và tiêu chảy. Bạn có thể làm nước chanh từ cây kê. Nước ép hoặc sinh tố, lọc bỏ gai hoặc bã, thêm chanh và mật ong tùy chọn. Còn đối với thức ăn tinh thì củ là thức ăn dễ sinh tồn dễ dàng nhất. Ví dụ như cây kê bò có gốc khá cao. Có thể ăn sống hoặc nấu chín. Cây non là tốt nhất. Nụ hoa chưa nở, có thể ăn sống hoặc nấu chín.



Sweet Annual Wormwood *Artemisia annua*



Tarragon
*Artemisia
dracunculoides*



Milk
Thistle

Teasel
Dipsacus

Thistle
Cirsium vulgare

Silybum marianum

MILK THISTLE (Silybum marianum)

CÂY KÉ SỮA MILK THISTLE (*Silybum marianum*)

Giống như cây kế, nhưng lá có những đường gân trắng chạy qua. Đây là loại cây làm sạch gan nổi tiếng.

TOOTHWORT, Pepper Root (*Cardamine diphylla* (Michx.))

Có hoa 4 cánh màu trắng. Giúp giảm đau răng. Rễ có vị cay như cải ngựa và có thể nhai để chữa cảm lạnh và cảm cúm hoặc pha thành trà để súc miệng trị đau họng. Dùng để làm gia vị cho thức ăn. Toàn bộ cây có thể sử dụng - lá, thân, hoa, rễ. Thêm vào món salad, cơm, v.v ... Ngay cả khi lá rụng, rễ vẫn ở dưới đất và có thể ăn được.

TRILLIUM, Birth Root,

(*Trillium recurvatum*) (*Trillium Grandiflorum*)

Thân tròn nhẵn cao 2 ft (60cm) nhuốm màu đỏ, có 3 lá viền gợn sóng và một hoa 3 cánh màu trắng, đỏ hoặc hồng. Toàn cây có thể ăn được. Các lá non chưa mở có vị như hạt hướng dương. Lá và hoa có thể được sử dụng trong món salad hoặc làm trà. Rễ dùng làm thuốc sát trùng, làm dịu cơn co thắt, giúp thông kinh. Vỏ rễ đun sôi dùng chữa đau tai.

TULSI (Holy Basil) (*Ocimum tenuiflorum*)

HƯƠNG NHU TÍA TULSI (Holy Basil) (*Ocimum tenuiflorum*)

Loại chống viêm pha chế thành trà có tác dụng chữa bệnh tuyệt vời giúp hệ hô hấp. Lá giúp thư giãn thần kinh, tăng cường trí nhớ, hỗ trợ dạ dày và làm thoát mồ hôi (giúp bạn ra mồ hôi). Loại bỏ đờm / chất nhầy từ ống phế quản, viêm phế quản và hen suyễn. Hạt giúp màng nhầy. Chỉ cần nhai lá hương nhu tía là bạn có thể giảm cảm lạnh và cảm cúm. Ngoài ra, trộn lá hương nhu tía với đinh hương và muối biển để chữa cảm cúm ngay lập tức. Giảm căng thẳng, tăng cường miễn dịch, tiêu viêm, cân bằng cholesterol, cải thiện sức chịu đựng, trao đổi chất, đào thải độc tố, chống lại bức xạ, giúp làm sạch cơ thể khỏi các chất thải, nhiễm trùng xoang, hỗ trợ gan, giúp loét dạ dày, xoa dịu dạ dày và tiêu hóa, giúp ích tim, huyết áp, hệ thần kinh, lượng đường trong máu.

TURMERIC (*Curcuma longa*)

NGHỆ (*Curcuma longa*)

(trông giống như gừng màu vàng cam) chống oxy hóa chống viêm chống ung thư mạnh mẽ làm giảm mảng bám não, giúp làm sạch máu và gan, giúp trẻ hóa các mô và tăng năng lượng. Cà ri là nghệ và mù tạt. Ấn Độ là một trong những quốc gia có tỷ lệ ung thư thấp nhất và họ ăn nhiều cà ri. Bỏ nghệ vào tất cả thức ăn của bạn. Củ nghệ có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh hơn cây kế sữa và đã được chứng minh trong các nghiên cứu để ngăn chặn sự hình thành ung thư thông qua nhiều cơ chế. Rửa mặt thường xuyên với nghệ làm giảm đáng kể sự phát triển của lông mặt và nếp nhăn. Đối với vết bỏng, trộn một thìa cà phê nghệ với một ít gel lô hội và thoa lên vết bỏng. Cũng được sử dụng cho đau bụng kinh. Đối với cơn ho dai dẳng, hãy uống một thìa nghệ với nước. Đối với nhiễm trùng nước, hãy thoa hỗn hợp nghệ, muối biển

và dầu mù tạt 2-3 lần một ngày. Bột nghệ pha với nước cũng được biết là có thể giúp chữa tiêu chảy bằng cách tiêu diệt các sinh vật gây ra bệnh.



Toothwort
cardamine diphylla

**Tulsi
Holy Basil**

*Ocimum
tenuiflorum*



*trillium
grandiflorum*

Trillium



*trillium
recurvatum*



Turmeric
*Curcuma
longa*



Badagnani



Liez

UVA URSI, *Bearberry* (*Arctostaphylos uva-ursi*)

CÂY QUẢ GẤU UVA URSI, *Bearberry* (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Cây bụi mọc thấp trên mặt đất (chỉ cao vài inch) với vỏ có lông mịn, hoa màu trắng hoặc hồng, mọng đỏ và những chiếc lá giống như nhựa bóng. Lá khô dùng làm trà chữa các bệnh về đường tiết niệu, bệnh lậu, sỏi thận và viêm phế quản. Chất làm se. Hữu ích cho tình trạng tiêu chảy và kiết lỵ. Lá cây quả gấu chứa các chất phytochemical mạnh như dầu dễ bay hơi, arbutin, quercetin, axit mallic và gallic. Arbutin có khả năng kháng khuẩn cao và tiêu diệt các vi khuẩn, nấm gây nhiễm trùng hệ tiết niệu như E. Coli, Candida, Staph. Axit Mallic và Gallic - giống như được tìm thấy trong táo và ACV từ lâu đã được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng thận và bàng quang. Cũng được sử dụng để giảm lượng đường quá mức trong máu. Có ích khi uống với nửa thìa baking soda trong trà cây quả gấu. (Không dùng baking soda nếu bạn yếu dạ dày.) Lượng tannin cao có thể gây đau bụng, buồn nôn và nôn. Không dùng cho trẻ em hoặc người bị bệnh thận. Không dùng quá một tuần nếu không có thể gây tổn thương gan. Đừng dùng khi đang mang thai.

VERVAIN (*Verbena officinalis*, *Verbena hastata*, *V. simplex*)

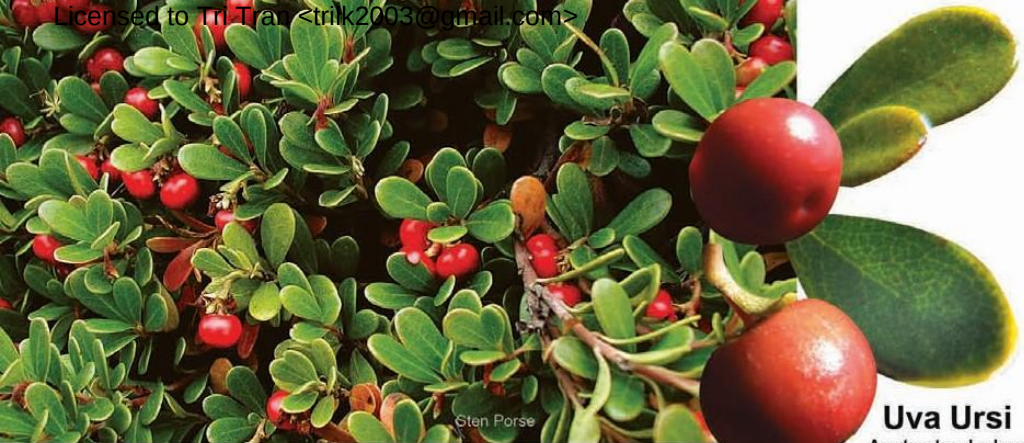
CỎ ROÌ NGỰA VERVAIN (*Verbena officinalis*, *Verbena hastata*, *V. simplex*)

Cụm hoa giống cây bút chì màu xanh tím hướng lên trên với những chiếc lá mỏng dài nhọn. Trà rễ và lá được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày và ruột, tiêu chảy, làm se, kiết lỵ, long đờm, ho, ho gà, bệnh nướu răng, cảm lạnh, nhức đầu, đau nửa đầu, mất ngủ, loét, tổng xuất giun, sỏi thận, bàng quang, túi mật, thấp khớp, trầm cảm, căng thẳng, tăng sữa mẹ và sức khỏe phụ nữ. Nên ngâm hạt giống và thay nước nhiều lần. Người Ấn Độ dùng hạt rang xay làm bột. Rõ ràng đã có một số kết quả tuyệt vời với các khối u. Không dùng khi đang mang thai. Có thể ngăn chặn khả năng sinh sản.

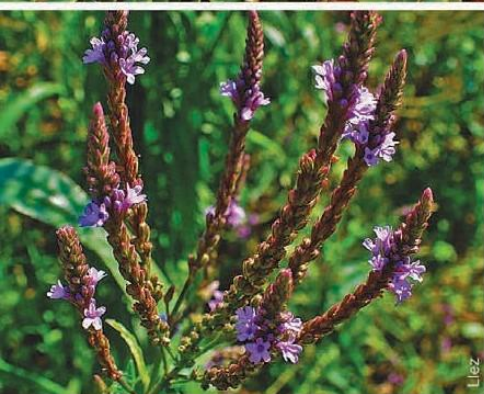
VETCH (*Vicia*)

CÂY ĐẬU TẦM VETCH (*Vicia*) 140 loài

Có những loại ăn được như đậu tầm lông (*Vicia Villosa*), đậu tầm đắng (*Vicia ervilia*), và những loại độc hại như đậu tầm Crown (*Securigera varia*) có hoa trông giống như cỏ ba lá có thể làm chậm mạch và thậm chí gây tử vong. Các lá đậu tầm đều có đặc điểm là các lá mỏng nhỏ nhô ra một góc 90 độ dọc theo hai bên thân lá. Bạn phải biết bạn đang đối phó với loại nào. Đối với các loại ăn được, bạn có thể ăn những hạt nhỏ nhỏ giống như hạt cải, chúng chứa đầy dinh dưỡng mạnh, mặc dù kích thước nhỏ bé của chúng. Chúng có thể nhai khi còn tươi vào mùa hè. Khi chúng khô vào mùa thu, chúng trở nên thực sự cứng và cần được ngâm trước. “Chi tiết trong bộ đĩa DVD Free Living 101”.



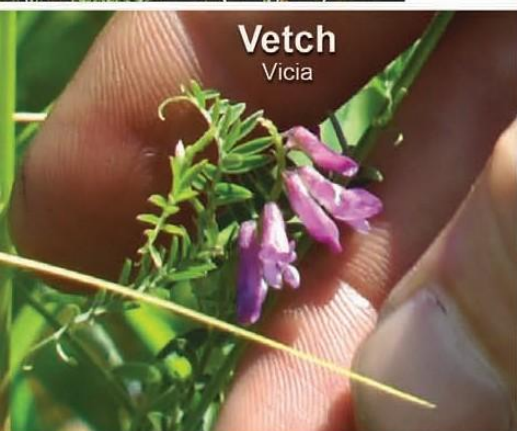
Uva Ursi
Arctostaphylos
uva-ursi



Verbena
officinalis
Verbena
Vervain



Vetch
Vicia



Leaves and Flowers



Seed pods
Seeds



Toxic Vetch

Securigera varia

Donetsk

coteau-charteves

WATER PLANTAIN (*Alisma*)

CÂY TRẠCH TẢ WATER PLANTAIN (*Alisma*)

Cây sống dưới nước có hoa nhỏ li ti màu trắng và lá hình bầu dục nhọn. Trà được sử dụng cho các vấn đề về thận và tiết niệu như sỏi thận, đau lưng, các vấn đề về phổi.

WHITE DEAD NETTLE (*Lamium Album*)

DẤ CHỈ MA TRẮNG WHITE DEAD NETTLE (*Lamium Album*)
không có họ hàng với tầm ma

Tên bắt nguồn từ việc trông giống như cây tầm ma có đốt nhưng không có đốt. Không liên quan đến cây tầm ma. Thuộc họ bạc hà, thân vuông. Lá và hoa có thể được ăn sống. Dùng làm thuốc lọc máu, thông kinh, rửa mắt, thông bàng quang, bổ thận. Trà hoa được sử dụng cho các vấn đề về phế quản. Rễ dùng chữa tiền liệt tuyến BPH, thận, tiêu hóa. Các nghiên cứu đang được tiến hành đối với viêm gan C (gan).

WINTER CRESS (*Barbarea*)

Rất giống với cải ruộng thông thường với hoa màu vàng, vỏ hạt cải và bông giống bông cải xanh.

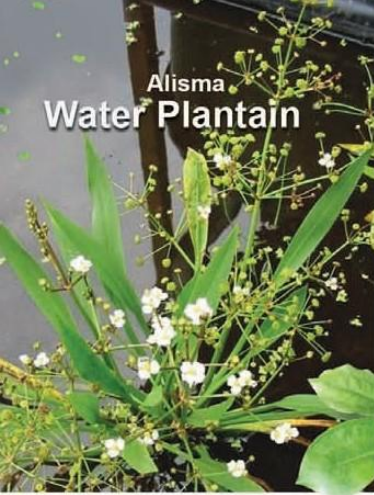
WITCH-HAZEL (*Hamamelis virginiana*)

CÂY PHỈ WITCH-HAZEL (*Hamamelis virginiana*)

Cây bụi / cây 10-25 ft (3-8m) Những bông hoa có màu sáng trông kỳ quặc với những cánh hoa siêu mỏng mọc hoang dại trông giống như một con nhện màu vàng. Vỏ và lá là loại trà có tác dụng làm se, chống oxy hóa được sử dụng cho các bệnh về ruột như trĩ, tiêu chảy, viêm màng nhầy, bệnh phổi, viêm phế quản, kinh nguyệt ra nhiều, chảy máu trong, loét dạ dày, giãn tĩnh mạch, súc miệng, chảy máu nướu răng. Áp dụng bên ngoài cho các tình trạng da, ngứa, vết bầm tím, vết thương chảy máu, côn trùng cắn, đau cơ, các vấn đề về mắt, bệnh trĩ. Nước cây phỉ đóng chai bán trong các cửa hàng có hóa chất độc hại và không chứa nhiều đặc tính chữa bệnh. Hãy tự pha chế cho riêng mình!

WOOD BETONY (*Pedicularis canadensis*)

Thành viên của họ sung, (không giống với *Stachys officinalis* “Wood Betony”). Cây có lông mọc thấp cao từ 5 đến 14 inch (13-36cm) với tối đa năm thân mọc thẳng không phân nhánh trong một cụm, trên cùng là một chùm hoa hình ống, có màu vàng và đỏ xín. Lá như cây dương xỉ mọc xen kẽ mờ ảo. Toàn bộ cây ăn được. Kích thích tình dục, chống khối u, bổ máu, các vấn đề về tim, các vấn đề về dạ dày, loét, tiêu chảy ra máu, khối u, đau đầu, chóng mặt, lá lách, tiết niệu, bàng quang và các vấn đề về thận, xô giun, bệnh gút. Nghiền rễ khô và thêm vào thức ăn hoặc đồ uống với chất lỏng. Mạnh hơn khi bụng đói. Lá tươi hoặc khô có thể được làm thành trà. Nồng độ mạnh dùng để trị chảy rận. Khá phổ biến như một loại thuốc kích thích tình dục.



Alisma
Water Plantain



Alisma



Lamium Album
White Dead Nettle



Winter Cress

Barbarea



Witch Hazel

Hamamelis
virginiana

L'ez



Pedicularis canadensis **Wood Betony**



YAM (WILD) (*Dioscorea villosa*) (*Dioscorea batatas*)

KHOAI LANG ĐẠI YAM (WILD) (*Dioscorea villosa*) (*Dioscorea batatas*)

Là loại cây khá hữu ích. Cây leo có các lá mọc xen kẽ, có các đường gân rất nổi chạy dọc theo chiều dọc từ tâm hình trái tim ra ngoài thành hình quạt. Gốc chạy ngang dưới đất. Hoa nhỏ màu vàng lục rủ thành chùm (đực) và đầu cành rủ xuống (cái). Phần dày của rễ (củ) là phần bạn muốn. Hầu hết các hormone steroid ban đầu có nguồn gốc từ khoai lang. Cung cấp các khối xây dựng cho progesterone. Được sử dụng để giúp đỡ tất cả các loại vấn đề của phụ nữ, như đau bụng kinh, PMS, mãn kinh, bốc hỏa, đồ mỡ hôi ban đêm, thay đổi tâm trạng và khô âm đạo.

Khoai lang đại cũng tăng cường tuyến thượng thận, hỗ trợ cân bằng hormone. Chống viêm, chống co thắt, kháng virus, kháng khuẩn, giãn mạch Hỗ trợ tăng trưởng hệ vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Nguồn phytoestrogen để ngăn ngừa tiêu xương. Các thành phần từ rễ được sử dụng để điều trị hen suyễn, viêm khớp, chàm, đau bụng, các vấn đề về đường tiêu hóa và tiêu hóa như ruột kích thích, co thắt, thấp khớp, mãn kinh, các vấn đề tình dục, đau đẻ, ốm nghén, bất lực, tuyến tiền liệt, huyết áp cao, đau nửa đầu, viêm bao hoạt dịch, viêm da, vết cắn, vết đốt, phát ban. Nhưng chờ đã, còn nhiều thứ khác ... nó cũng được sử dụng để giúp gan và hệ thống nội tiết.

Trà rễ là một cách dễ dàng để sử dụng.

YELLOW DOCK (Curly Dock) (*Rumex crispus*)

DƯƠNG ĐÈ NHÃN YELLOW DOCK (Curly Dock) (*Rumex crispus*)

Những chiếc lá trông giống như lasagna đầu nhọn, với cuống hạt cao được bao phủ bởi hạt sau đó chuyển sang màu nâu và khô vào năm sau, có vị thơm nhẹ. Lá có gai giữa màu vàng nhạt hoặc tím, khác màu với mặt lá. Một loại cỏ dại thanh lọc cơ thể rất phổ biến nhưng rất hữu ích. Toàn cây có thể sử dụng được. Lá non ăn được. Rễ có dược tính nhất. Thuốc nhuận tràng không gây kích ứng để điều trị táo bón. Nó làm dịu đường ruột và giảm viêm niêm mạc ruột. Trà giúp tăng cường tiêu hóa và cải thiện cảm giác thèm ăn. Được sử dụng để giải độc gan, làm sạch máu, nhiễm trùng ruột, điều trị loét dạ dày tá tràng, tăng cường sinh lực cho gan và ruột kết bằng glycoside. Tuyệt vời để chữa bệnh gút, sỏi tiết niệu và viêm bàng quang.

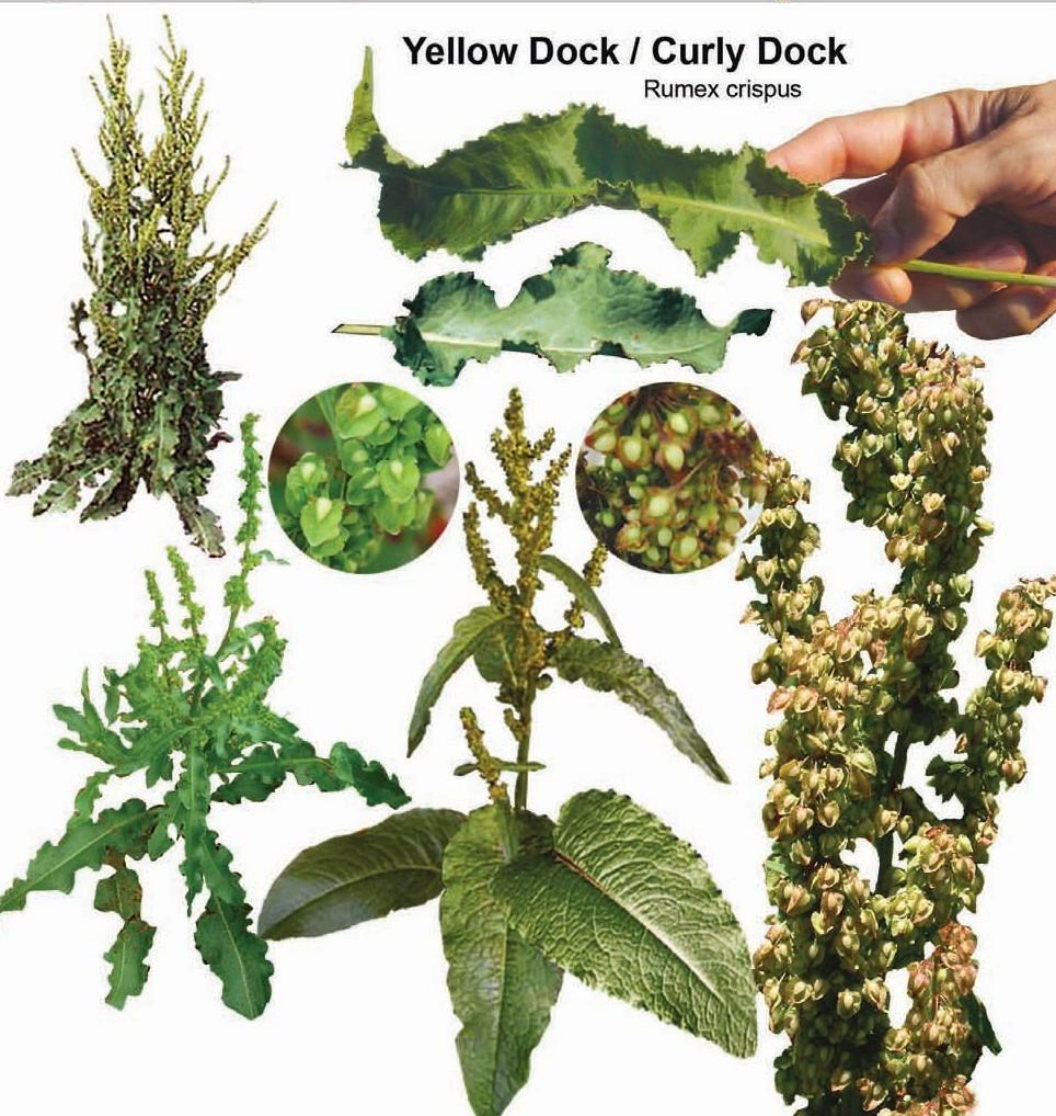
Làm dịu hệ hô hấp, giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng, loại bỏ độc tố qua đường nước tiểu. Chứa Anthraquinones ngăn chặn nấm ngoài da và nấm. Được sử dụng trong lịch sử cho các bệnh tình dục như giang mai. Kéo các chất độc ra khỏi máu, bạch huyết và các mô của cơ thể, tăng số lượng tế bào hồng cầu (nhiều oxy hơn trong cơ thể của bạn) Làm giảm kinh nguyệt nhiều, đau, u xơ và thiếu máu. Giàu chất sắt và thậm chí giúp giảm trầm cảm, viêm và sưng tấy. Tuyệt vời cho các tình trạng da và ngứa. Được sử dụng trong nhiều thế kỷ cho kết quả tuyệt vời với các tình trạng da như chàm, vẩy nến, phát ban, nhọt, áp xe. Giúp loại bỏ vết

loét, mụn nhọt và các vấn đề trên da. Có thể trộn với xô thơm như một loại trà để uống và cũng có thể dùng để tắm. Nếu bạn muốn làm một chất tẩy rửa chữa bệnh thực sự tốt, hãy trộn dương đề nhẵn với cây ngư ru bàng, bồ công anh và thậm chí một số cây tầm ma. Bây giờ bạn đã có năng lượng làm sạch rất mạnh !



Wild Yam

Dioscorea villosa
Dioscorea batatas



Yellow Dock / Curly Dock

Rumex crispus

YELLOWROOT (*Xanthorhiza simplicissima*, syn. *X. apiifolia*)

Một cây bụi nhỏ có rễ và vỏ màu vàng ... Hoa nhỏ màu nâu tím rû xuống. Chứa berberine, chất chống viêm kích thích miễn dịch, chống vi khuẩn, làm se. Hỗ trợ gan- (vàng da, xơ gan, mật, làm sạch máu) Chè rễ dùng để chữa dạ dày, loét, rối loạn kinh nguyệt, tiểu đường, tăng huyết áp, ung thư. co thắt tử cung.

YERBA SANTA (*Eriodictyon californicum*)

CÂY THÁNH YERBA SANTA (*Eriodictyon californicum*)

Cây bụi có lá mỏng hình mũi mác. Cành và lá nhỏ hơn được phủ một lớp nhựa dính, đôi khi có nấm đen trên đó (không sử dụng phần đó). Hoa hình chuông màu trắng tím. Có mùi và vị không tốt. Trà lá dùng chữa các bệnh về đường hô hấp trên, hen suyễn, long đờm, trị ho, giảm sung huyết, làm giãn ống phế quản

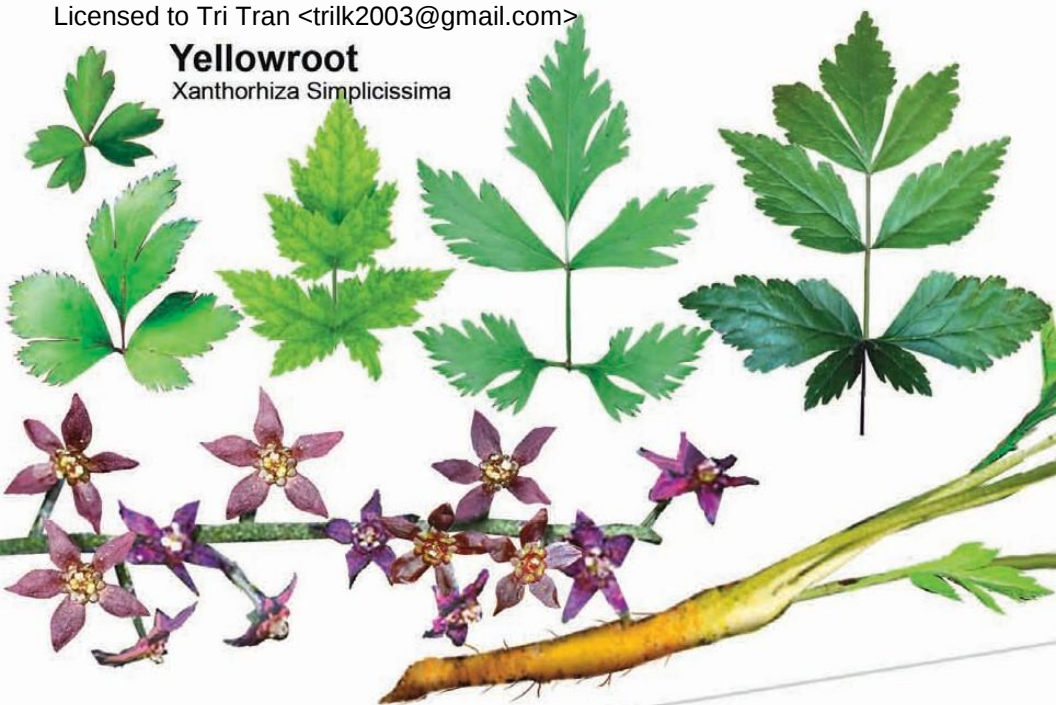


**Yerba
Santa**

***Eriodictyon
crassifolium***

Yellowroot

Xanthorhiza simplicissima



Yerba Santa



Eriodictyon californicum

If we could see the miracle of a single flower clearly,
our whole life would change

Buddha



FLOWERS



FLOWERS

HOA

BABY SUN ROSE, *Aptenia* (*Aptenia cordifolia*)

HOA SAM THÁI BABY SUN ROSE, *Aptenia* (*Aptenia cordifolia*)

Một cây mọng nước dễ thương với hoa màu hồng / đỏ. Nằm thấp xuống đất. Toàn cây có thể ăn được. Thuộc họ CÂY GIỌT BĂNG, chứa nhiều nước, làm hàng rào ngăn cản lửa và cỏ dại tuyệt vời. Đông lạnh lá trong túi nhựa để phá vỡ tế bào lá. Giải phóng alkaloid bằng cách sấy khô 3-4 ngày. Chống trầm cảm, giúp cai nghiện, hút thuốc.

BALSAM ROOT (*Balsamorhiza deltoidea*)

CÂY MŨI TÊN CỦA NGƯỜI DA ĐỎ BALSAM ROOT (*Balsamorhiza deltoidea*)

Trong họ hoa hướng dương. Hạt, rễ và chồi non ăn được. Rễ rang lên là chất thay thế cà phê. Các biến thể liên quan- Rễ Balsam có lông (*Balsamorhiza hookeri*)

Rễ Balsam có lông (*Balsamorhiza incana*)

Rễ cây lá mũi tên (*Balsamorhiza sagittata*)

Dùng cho dạ dày, bàng quang, bệnh phụ nữ, cảm mạo, phong thấp, kiết lỵ.

BEGONIA (*Begoniaceae*) (*Begonia cucullata*)(*Begonia X tuberosa*)

THU HẢI ĐƯỜNG BEGONIA (*Begoniaceae*) (*Begonia cucullata*) (*Begonia X tuberosa*)

Một trong những cây trồng trong nhà phổ biến nhất. Có nhiều loại có thể ăn được, bao gồm thu hải đường sấp và thu hải đường củ. Kiểm tra thêm lần nữa trên mạng để biết chắc loại cây nào. Mọi người trên khắp thế giới đã ăn thu hải đường từ lâu đời, cả hoa và lá, sống hoặc nấu chín. Hoa có mùi, vị chua và trang trí đẹp mắt .. Về mặt y học, chúng được sử dụng để giúp điều chỉnh lượng đường ở bệnh nhân tiểu đường, và được pha thành trà cho những người bị cảm lạnh. Chồi đã được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày và lá lách. Được sử dụng để chống khối u và đặc tính chống ung thư. Lá và hoa có thể ăn sống, thân ăn như cây đại hoàng. Chứa axit oxalic, vì vậy không nên ăn nếu bạn bị sỏi thận, bệnh gút hoặc bệnh thấp khớp. Dùng vội, hãy bắt đầu 1 cách thoải mái.

BELLFLOWER (*Campanula americana*) (*Campanula aucheri*) (*Campanula arvensis*)

CÂY HOA CHUÔNG BELLFLOWER (*Campanula americana*) (*Campanula aucheri*) (*Campanula arvensis*)

Hoa màu xanh hình sao. Trà lá được sử dụng cho các vấn đề về ho và phổi. Lá và hoa ăn được, có vị ngọt. Tốt trong món salad.

BINDWEED (*Calystegia, Convolvulaceae*) over 400 species

HỌ BÌM BÌM BINDWEED (*Calystegia, Convolvulaceae*) hơn 400 loài

Bao gồm Rau muống. Cây dây leo phát triển mạnh có hoa hình phễu với 5 cánh hoa hợp nhất. Rễ và chồi non được sử dụng trong y học như một số loại như thực phẩm sinh tồn và thảo mộc, (khiến cơ thể tự thanh lọc), nhưng hoa nói chung không khuyến khích ăn vì các hợp chất gây ảo giác. Hãy cẩn thận với những điều này. Một số có độc, một số thì không. Quá nhiều loại nên cuốn sách này không giải thích hết được. Hãy thực hiện nghiên cứu.



Aptenia cordifolia



Balsam Root

Balsamorhiza



Begonia
Begoniaceae



Bellflower
Campanula



Bindweed
Calystegia Convolvulaceae

BLACK-EYED SUSAN, Yellow Daisy, YellowOx-Eye Daisy

(Rudbeckia hirta)

Yellow flowers in the sunflower family with very dark brown center. Long pointy hairy leaves. Sometimes called “Yellow Echinacea” because of it’s shape and immune system-boosting properties. Root tea used to expel worms. Astringent, diuretic. Roots can be used like Echinacea, but not seed heads.

HOA CÚC MẮT ĐEN BLACK-EYED SUSAN, Yellow Daisy, YellowOx-Eye Daisy (*Rudbeckia hirta*)

Hoa màu vàng thuộc họ hướng dương với tâm màu nâu sẫm. Lá dài có lông nhện. Đôi khi được gọi là "Cây cúc đại vàng" vì hình dạng của nó và đặc tính tăng cường hệ thống miễn dịch. Chè rễ dùng để đuổi giun. Làm se, lợi tiểu. Có thể dùng rễ như Echinacea, nhưng không dùng đầu hạt.

BLUETS (*Houstonia caerulea*)

Hoa nhỏ màu trắng, xanh hoặc tím dễ thương với 4 cánh và tâm màu vàng. Giúp điều trị các vấn đề về bàng quang, đái dầm, bệnh gút, tiêu diệt chấy, biếng ăn, chán ăn, ợ chua và thiếu máu, đau bụng, chuột rút, táo bón, tiểu đường, vàng da, các vấn đề về thận và bệnh gan, giảm sốt, làm sạch máu, xóa tàn nhang, đốm nắng, xóa làm mờ vết thâm, làm mềm da.

BUTTER AND EGGS (*Linaria vulgaris*)

CÂY MAO LƯƠNG HOA VÀNG BUTTER AND EGGS (*Linaria vulgaris*)

Rất giống với cây Kim ngư thảo. Hoa có 2 màu - vàng nhạt và đậm. Lá dài và nhọn. Toàn bộ cây có thể sử dụng được. Trà nhuận tràng và lợi tiểu, được sử dụng cho gan, vàng da, các vấn đề về da, viêm ruột (ruột non), trĩ, sốt.

CÚC SUSI CALENDULA, Pot Marigold (*Calendula officinalis*) (*Calendula arvensis*)

Là một loài hoa tuyệt vời để ăn, hoa cúc susi có vị cay, thơm. Màu vàng đẹp. Hương vị sắc nét tương tự như nghệ tây. Dùng để tạo thêm màu vàng cho món ăn. Chống virus, chống viêm, mụn trứng cá, kiểm soát chảy máu, chu kỳ kinh nguyệt, làm dịu các mô bị kích thích, mẩn ngứa, chấy nắng, đau bức xạ, đau bụng, táo bón, chống khối u, loét tá tràng. Được sử dụng trên các vết thương chậm lành (giúp phát triển các tế bào mới khỏe mạnh). Một số người có thể có phản ứng. Không dùng khi đang mang thai.

CARNATION/ DIANTHUS (*Dianthus caryophyllus*)

CẨM CHUỖNG CARNATION/ DIANTHUS (*Dianthus caryophyllus*)

Những cánh hoa ngọt ngào đến lạ có thể được sử dụng trong các món tráng miệng. Cắt chúng khỏi phần gốc màu trắng có vị đắng của bông

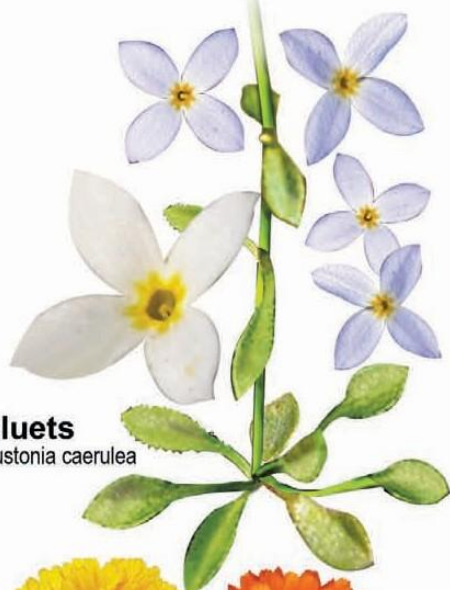
hoa. Cẩm chướng *Dianthus* giống như những bông hoa cẩm chướng nhỏ với hương thơm nhẹ như đinh hương hoặc nhục đậu khấu. Sử dụng cánh hoa để thêm màu sắc và hương vị ngọt ngào cho các món ăn và món salad.

CARVESEED (*Glyptopleura marginata*)

Hoa màu trắng hơi vàng với đầu răng cưa giống như rau diếp xoăn, lá trông nhăn nheo và mùi vị thơm ngon, có vẻ giống như bơ đậu phộng.



Black Eyed Susan
Rudbeckia hirta



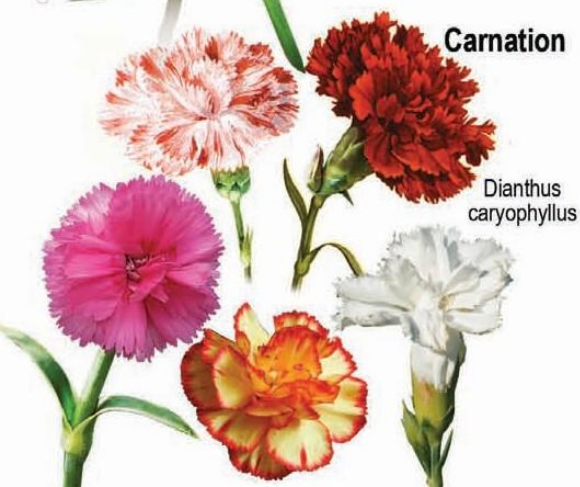
Bluets
Houstonia caerulea



Butter and Eggs
Linaria vulgaris



Calendula
Calendula officinalis



Carnation

Dianthus caryophyllus

Carveseed
Glyptoleura marginata



CHRYSANTHEMUM 30 species eg-(*Chrysanthemum indicum*)

CHI CÚC CHRYSANTHEMUM 30 loài-(*Chrysanthemum indicum*)

Một loạt các kiểu dáng và màu sắc đẹp trong họ Cúc, trong đó có hoa cúc. Tangy, hơi đắng, hoa cúc có nhiều màu từ đỏ, trắng, vàng cam đến hồng nóng. Hương vị khác nhau nhiều như màu sắc. Luôn luôn loại bỏ phần gốc hoa đắng và chỉ sử dụng cánh hoa. Nên chần hoặc hấp trước rồi mới thêm cánh hoa vào món salad. Lá non và thân của Crown Daisy, được dùng phổ biến trong các món xào châu Á. Cũng sử dụng như gia vị.



Order ID: HEALU-175185

Photo:Alvesgaspar

Chrysanthemum



CITRUS BLOSSOMS

HOA CAM CHANH (cam, chanh, chanh dây, bưởi, quýt)

Hoa sấp thơm tuyệt đẹp với hương chanh. Đừng ăn quá nhiều một lúc

COMPASS PLANT (*Silphium laciniatum*)

CÂY LA BÀN COMPASS PLANT (*Silphium laciniatum*)

Hoa giống hoa hướng dương thu nhỏ nhưng ít cánh hơn. Có thể cao tới 10 ft (1-4m). Cuống và lá có lông. Toàn cây có thể ăn được. Dùng cho các chứng phôi, lậu, đuôi giun, ho và hen suyễn. Lá thường hướng về phía bắc nam để giảm thiểu sự tiếp xúc với nắng nóng giữa trưa. Rễ sâu đến 15 ft (5m), chịu hạn rất tốt.

CORN (MAIZE) Shoots (*Zea mays*)

CHÒI NGÔ CORN (MAIZE) Shoots (*Zea mays*) –

Có thể ăn các chồi ngô / ngô khi chúng giống với các phiên cổ lớn có mùi vị như ngô ngọt. Chồi ngô non trông giống như cỏ vàng và tích tụ một chất kháng sinh mạnh gọi là DIMBOA, một chất bảo vệ tự nhiên chống lại vi khuẩn và nấm gây bệnh. Ngô không chứa gluten gây ra bệnh celiac. Toàn bộ bắp non còn nguyên vỏ cũng có thể ăn được, cả vỏ lụa. Hạt ngô / ngô chứa rất nhiều tinh bột, chất này sẽ biến thành đường trong cơ thể. Phần thực sự tốt cho sức khỏe của cây là râu ngô (xem Râu ngô trong phần thảo mộc)

CORNFLOWER (*Centaurea cyanus*)

THANH CÚC CORNFLOWER (*Centaurea cyanus*)

Hoa có hình dạng ấn tượng màu xanh đậm với thân màu xanh xám, mọc cao tới 3 ft (1m) với những chiếc lá mỏng hình kiếm. Nước ép từ thân và hoa dùng ngoài để chữa vết thương và vết cắt, lở miệng, bệnh truyền nhiễm, mất yếu, quầng thâm và nếp nhăn dưới mắt, viêm mí mắt, vết bầm tím, côn trùng cắn, đốt. Được sử dụng trong bệnh tiêu chảy, các vấn đề về thận và tiết niệu, bệnh thấp khớp.

DAHLIA (*Dahlia*)

THỰC DƯỢC DAHLIA (*Dahlia*) 30 loài, 20,000 giống cây

Có rất nhiều phiên bản của họ hoa đẹp tuyệt vời này, thật đáng kinh ngạc. Một số có thể cao hơn người. Liên quan đến hoa hướng dương, hoa cúc, cúc vạn thọ, bồ công anh, Atiso Jerusalem. Hoa và rễ ăn được. Hương vị của rễ (củ) bao gồm từ táo cay đến hạt dẻ nước hoặc rễ cần tây. Một số người sử dụng chúng thay cho khoai tây. Có rất nhiều giống, không biết tất cả đều ăn được không, nhưng giả thiết là hầu hết đều có. Bạn hãy tự trồng cho riêng bạn. Dahlia pinnata chắc chắn có thể ăn được. Rễ chứa một polyme fructose tự nhiên gọi là Inulin, giúp giảm cảm giác thèm ăn bằng cách làm chậm quá trình chuyển hóa carbohydrate của cơ thể. Nước ép ngọt được chiết xuất từ rễ cây thực được và nấu ở nhiệt độ thấp để tạo ra xi-rô chứa 93% inulin, một loại carbohydrate phức hợp không chứa calo và là một nguồn thực phẩm probiotic tuyệt vời. Vì inulin không gây căng thẳng cho tuyến tụy nên

nó rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường



Citrus Blossom
Citrus x (Rutaceae family)



Compass Plant
Silphium laciniatum



Corn shoots
Zea Mays



Cornflower
Centaurea cyanus



Dahlia

DAME'S ROCKET (*Hesperis matronalis*)

Còn được gọi là Sweet Rocket hoặc Dame's Violet. Loài cây này thường bị nhầm với Phlox (có năm cánh), Dame's Rocket chỉ có bốn. Hoa màu tím, hồng hoặc trắng. Lá có lông ngắn ở hai mặt tạo cảm giác thô ráp. Loại cây này thuộc họ cải, bao gồm củ cải, bông cải xanh, bắp cải, súp lơ và cải. Cây, lá và hoa có thể ăn được, nhưng khá đắng. Hạt giống cũng có thể nảy mầm và thêm vào món salad. Một cách dễ xác định một cây thuộc họ cải (tất cả đều ăn được) là hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị - 4 cao và 2 ngắn. LƯU Ý: Nó không phải là giống với loại thảo mộc thường được gọi là Rocket, (*Arugula*) một loại rau xà lách.

DAY LILIES (*Heremacallis*)

CHI HOA HIỀN DAY LILIES (*Heremacallis*)

Hoa rất sắc sỡ (không có đốm), có 6 cánh hoa (3 cánh hoa, 3 lá đài trông giống như cánh hoa), bên trong hoa màu vàng, bên ngoài màu cam, 6 nhị hoa. Nhiều màu sắc đa dạng. Hơi ngọt với hương vị rau nhẹ, như măng tây, bí xanh và dưa. Cắt những cánh hoa ngọt khỏi phần đế màu trắng có vị đắng của hoa. Vào mùa xuân, sử dụng chồi non thay thế cho măng tây. LƯU Ý: Nhiều hoa Lily KHÔNG ăn được. Kiểm tra kỹ và nghiền cứu những cây bạn có. Hoa Day Lilies có thể có tác dụng lợi tiểu hoặc nhuận tràng. Đừng lạm dụng nó.

ECHINACEA (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*)

CÂY CÚC DẠI ECHINACEA (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*)

Chất kích thích hệ thống miễn dịch nổi tiếng được quảng cáo có tác dụng chữa bệnh thần kỳ, được sử dụng để chữa mọi bệnh, từ mụn rộp đến vết cắn của nhện nâu ẩn dật. Tốt cho cảm lạnh, cúm và bất cứ thứ gì mà cơ thể bạn có thể đang chiến đấu. Tăng mức độ interferon chống lại vi rút trong cơ thể. Thúc đẩy tuyến ức, tủy xương và lá lách sản xuất nhiều tế bào miễn dịch hơn. Giúp làm sạch máu và tăng cường làm sạch hệ thống bạch huyết, làm cho nó trở thành một chất giải độc mạnh mẽ để loại bỏ các sinh vật nhiễm trùng. Dùng trên các vết thương khó lành, thậm chí là da bị tổn thương do ánh nắng mặt trời. Hoạt động giống như cortisone. Tăng mức độ interferon chống vi rút trong cơ thể. Không nên dùng cho người nhiễm HIV hoặc AIDS. Hoa có quả bóng, hạt màu nâu với những cánh hoa dài mỏng màu hồng tím bao quanh. Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Phần lớn sức mạnh nằm ở rễ, nhưng bạn có thể sử dụng hoa và hạt bằng cách nghiền nát, phơi khô và pha trà. Những cánh hoa tươi làm món salad và món tráng miệng trông đẹp mắt. Hạt có thể được nghiền thành bột và được sử dụng như một loại gia vị tiêu đen. Hạt cũng có thể nảy mầm và ăn như mầm echinacea. (Thực phẩm tốt cho mùa đông)

EYEBRIGHT (*Euphrasia*)

Hoa trắng có vạch tía, lá nhỏ có lông tơ. Chứa bioflavonoid giúp tăng cường các mạch máu ở phía sau mắt. Tốt cho chứng ngứa, chảy nước mắt, dị ứng phấn hoa. Cũng được sử dụng cho các trường hợp ho, tắc

nghe, nhiệm trủng xoang, đau họng, nhức tai và nhức đầu. Toàn bộ cây này có thể ăn được. Kiểm tra lượng nhỏ trước.

EVENING PRIMROSE (*Oenothera*)

HỒN ANH THẢO EVENING PRIMROSE (*Oenothera*) 123 species

Oenothera Biennis
Cây cao 5 feet (1.5m) Hoa 4 cánh màu vàng nở vào ban đêm, đồng vào ban ngày. Hoa có 5 cánh, các cánh ở thân chính. Thân có lông mịn, lá mọc đối. Cây nhiều hạt béo thiết yếu Omega (đặc biệt là dầu gan từ cá) và một số axit béo mà cơ thể không sản xuất. Seed Pod gần như xo xóc cũng như gan, bệnh tim, chàm, xơ gan, da xơ cứng và cao huyết áp. Được sử dụng để giảm cholesterol, hỗ trợ chức năng estrogen và testosterone, PMS, mãn kinh, cân bằng hormone, chuyên hóa, tiểu đường, động kinh giảm cân, các bệnh khớp dạng thấp, hen suyễn, ho, chứng đau nửa đầu, đau viêm, các vấn đề về vú, đau ruột, trĩ, các vấn đề về tiền liệt và rối loạn da dày-ruột. Dùng trong món xào sòng, món hầm.

Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Thu hoạch vỏ hạt trước khi chúng bị hỏng sự cứng như ốc. Vỏ hạt chứa rất nhiều hạt nhỏ li ti. Trứng có thể được dùng cho bệnh trĩ. Vỏ và lá có tác dụng làm se và an thần.

FIRECRACKER PLANT, Coral Fountain

HỎA XÁC PHÁO FIRECRACKER PLANT, Coral Fountain

Russelia equisetiformis (*Russelia juncea*)

Hoa trông giống như những bông hoa xác pháo nhỏ màu hồng đến những màu đỏ, hoa không có lá. Chúng đổ xuống như mưa.

Firecracker *russelia equisetiformis*

Được sử dụng để chữa bệnh hen suyễn, viêm, viết về loại cây này, nhưng không có gì nói rằng nó độc hại. Có một số nguồn nói rằng thân và hoa có thể được sử dụng để tiêm truyền.

FLAX (*Linum usitatissimum*)

Linum usitatissimum

CÂY LANH FLAX (*Linum usitatissimum*)

Hoa màu xanh nhạt có 5 cánh hoa hơi xếp chồng nhau. Loại hạt nổi tiếng (từ bên trong vỏ hạt màu nâu như giấy) được sử dụng như một chất xơ cho các vấn đề tiêu hóa và ruột như viêm túi thừa, hội chứng ruột kích thích, táo bón. Chứa lignan (một loại estrogen thực vật) nhiều hơn 800 lần so với các loại thực vật khác. Dùng cho các vấn đề phụ nữ. Có các axit béo thiết yếu giúp bôi trơn cơ thể và thúc đẩy sự đều đặn. Chống viêm. Loại hạt màu nâu sẫm có nhiều Omega 3 hơn loại hạt lanh màu vàng. Được sử dụng trong điều trị ung thư và chế độ ăn uống raw food. Thúc đẩy xương, móng, da và răng chắc khỏe. Hạt lanh là loại hạt cứng, tôi thích hạt Chia hơn hạt lanh.

Evening
Primrose
Oenothera

Eyebright
Euphrasia

Evening
Primrose

Flax
seed pods

FROSTWEED, Rock Rose, SunRose (*Helianthemum*)

HOA BĂNG FROSTWEED, Rock Rose, SunRose (*Helianthemum*)

Toàn cây có thể sử dụng được. Lá mỏng xen kẽ, hoa 5 cánh màu vàng. Điều trị các vấn đề về thận, viêm khớp, viêm họng, thấp khớp, bạch huyết, lao, rửa mắt.

FUCHSIA (*Fuchsia X hybrida*)

HOA LỒNG ĐÈN FUCHSIA (*Fuchsia X hybrida*)

Hoa lồng đèn fuchsia tangy dùng làm trang trí đẹp và có hương vị hơi chua. Màu sắc hoang dã và hình dáng duyên dáng làm cho nó trở thành vật trang trí lý tưởng. Quả mọng cũng có thể ăn được.

GENTIAN (*Gentiana lutea*)

LONG ĐORM VÀNG GENTIAN (*Gentiana lutea*)

Vị "đắng" nổi tiếng cho chứng rối loạn tiêu hóa. Có hơn 400 giống Long đorm vàng với hoa màu khác nhau. Long đorm vàng có lá đối nhau và hoa hình kèn có màu xanh lam, trắng, vàng hoặc đỏ. Long đorm vàng là loại được liệu nổi tiếng. Rễ khô là phần được sử dụng phổ biến nhất, nhưng cũng có thể sử dụng các phần tươi trên mặt đất. Nó khá đắng nên có tác dụng kích thích và giúp gan và túi mật, thúc đẩy hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, tăng tiết dịch dạ dày và nước bọt làm tăng cảm giác thèm ăn, kích thích tiết dịch tiêu hóa, giảm viêm ruột, khó tiêu, ợ chua, gan, lá lách, điều kinh, gút, viêm khớp, bồi bổ cơ thể. Đồng thời giúp các chất dinh dưỡng hấp thụ nhanh hơn vào ruột, bao gồm sắt và B12. Rất tốt cho bệnh thiếu máu. Được cho là rất tốt giúp những người có hệ tiêu hóa yếu và biếng ăn phục hồi lại. Được sử dụng cho bệnh sốt rét, ký sinh trùng, tuần hoàn, viêm tụy, Động mạch, viêm khớp, thể hình, sức mạnh, tuần hoàn, tiểu đường, độ bền, năng lượng, túi mật, gan, bệnh gút, ợ chua, ruột kích thích, Kinh nguyệt, hấp thụ chất dinh dưỡng, tuyến tụy, lá lách, tuyến giáp, mụn trứng cá, . Không được sử dụng trong suốt kỳ mang thai.

GERANIUM- (*Gladiolus species*)

HOA PHONG LŨ GERANIUM- loài *Gladiolus*. Tất cả các loại phong lũ đều có thể ăn được.

SCENTED GERANIUMS (*Pelargonium species*)

PHONG LŨ CÓ MÙI HƯƠNG SCENTED GERANIUMS (loài *Pelargonium*)

Đây là những loại hoa phong lũ có mùi thơm. Dải màu rộng, nhưng hầu hết là hồng, violet và màu pastel. Tên thường tương ứng với hương vị, ví dụ như phong lũ hương chanh có hoa thơm mùi chanh. Hương thơm của chúng đa dạng từ cam quýt, đến gia vị, đến trái cây. Mùi hương

giúp tránh muỗi. Giống Citronella còn được gọi là "Loại cây chống Muỗi", bởi vì nó có mùi thơm của cây sả giúp muỗi tránh xa.

Hạnh nhân Almond - *Pelargonium quercifolium*

Táo Apple - *Pelargonium odoratissimum*

Sả Citronella- (*Pelargonium graveolens Citrosa*)



Frostweed
Helianthemum

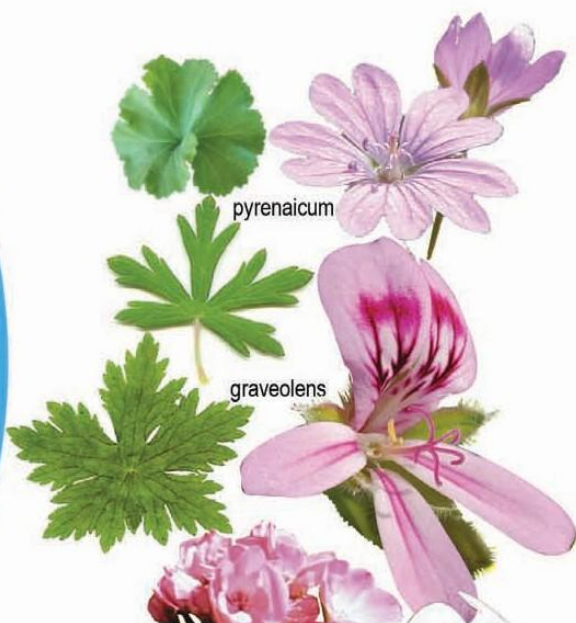


Fuchsia

Fuchsia x hybrida



Gentian
Gentiana lutea



pyrenaicum

graveolens

Geranium
Pelargonium



hortorum

Dừa Coconut - *Pelargonium grossalarioides* (*Pelargonium parviflorum*)
Chanh Lemon - *Pelargonium crispum*
Nhục đậu khấu Nutmeg - *Pelargonium fragrans* (*Pelargonium x fragrans*)
Old Spice - *Pelargonium fragrans* 'Logees'
Bạc hà Peppermint - *Pelargonium tomentosum*
Hoa hồng Rose - *Pelargonium graveolens* (*Pelargonium roseum*)
Hoa hồng Rose - *Pelargonium capitatum*
Hoa hồng Rose - *Pelargonium radens*
Hương chanh Lemon Scented - *Pelargonium citronellum*
Ngải bùi Southernwood - *Pelargonium abrotanifolium*
Dâu Strawberry - *Pelargonium scarboroviae* (*Pelargonium x scarboroviae*)
Fiery flowered stork's bill *Pelargonium ignescens*

WILD GERANIUM- or SPOTTED, Cranesbill
PHONG LŨ HOANG DÃ WILD GERANIUM- or SPOTTED, Cranesbill

(*Geranium dissectum*) (*Geranium maculatum*)
Hoa phong lũ hoang dã không giống với các loại trong vườn ươm thông thường trong gia đình. Lá có 5 phân hình dạng khác biệt, hoa 5 cánh màu hồng hoặc hồng tía với “mỏ hạc” ở trung tâm. Rễ có tính làm se được sử dụng để cầm máu, kiết lỵ, tiêu chảy, chảy máu nướu răng, các vấn đề về da dày và các vấn đề về thận. Cho thấy có khả năng điều trị với bệnh nhân Viêm gan B và các bệnh lý về gan.

GLADIOLUS (*Gladiolus spp*)

HOA LAY ƠN GLADIOLUS (*Gladiolus spp*)

Những chiếc gai thẳng đứng, những bông hoa sắc sỡ, sắc sỡ và những chiếc lá giống như những thanh kiếm. 260 loại, đủ loại màu sắc. Những bông hoa có vị nhạt, nhưng những cánh hoa lại tạo nên một món salad thú vị.

GREATER CELANDINE (*Chelidonium majus*)
BẠCH KHUẤT THÁI GREATER CELANDINE (*Chelidonium majus*)

Độc với liều lượng vừa phải, nhưng điều trị ở liều lượng thích hợp. Thuộc họ thuốc phiện, không liên quan đến Lesser Celandine. Hoa 4 cánh màu vàng, lá xẻ thùy lượn sóng, nhựa cây màu vàng cam. Quả nang hạt mỏng, dính. Thuốc kích thích miễn dịch, thuốc giãn cơ trơn (quá nhiều có thể làm bất động) Tăng huyết áp. Nhựa dùng trên mụn cóc, nốt ruồi. Làm khô cây trước khi sử dụng thảo mộc. Các hợp chất hóa học tương tự như cây huyết dụ, vì vậy không nên lẫn lộn với loại cây này trừ khi bạn biết mình đang làm gì.

HEPATICA- ROUND LOBED (*Hepatica nobilis var. obtusa*)

CÂY LÁ GAN, CÓ THÙY TRÒN HEPATICA- ROUND LOBED
(*Hepatica nobilis var. obtusa*)

Lá 3 phần tròn, gần giống cỏ ba lá. Hoa màu xanh, trắng, hồng. Trà lá dùng để tiêu sưng, bổ gan. Thuộc họ mao lương, vì vậy nó có thể gây khó chịu cho một số người.

HEPATICA- SHARP LOBED, Liverleaf

(Hepatica nobilis var. acuta)

CÂY LÁ GAN- CÓ THÙY NHỌN HEPATICA- SHARP LOBED, Liverleaf

(Hepatica nobilis var. acuta)

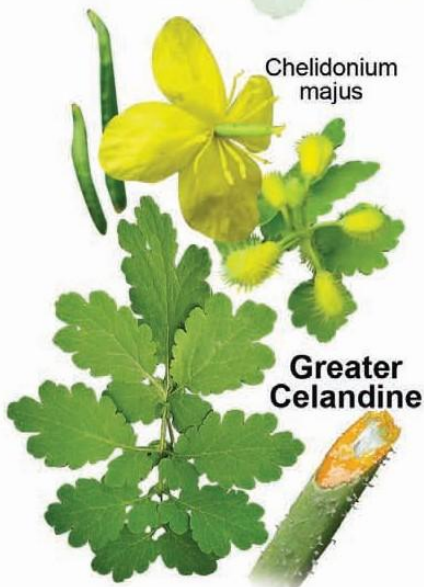
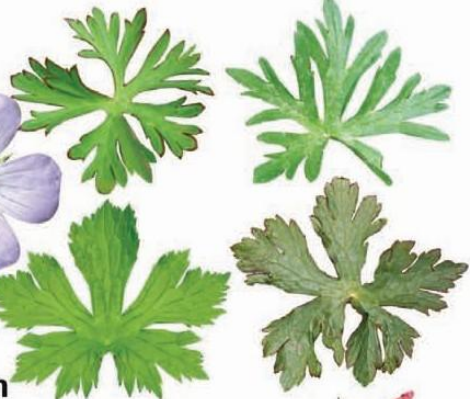
Lá nhọn 3 thùy. Hoa màu xanh, trắng, hồng. Chè lá dùng để tiêu sưng, bổ gan. Thuộc họ mao lương, vì vậy nó có thể gây khó chịu cho một số người. Độc khi sử dụng liều cao.



Geranium
dissectum

Geranium
maculatum

**Wild
Geranium**

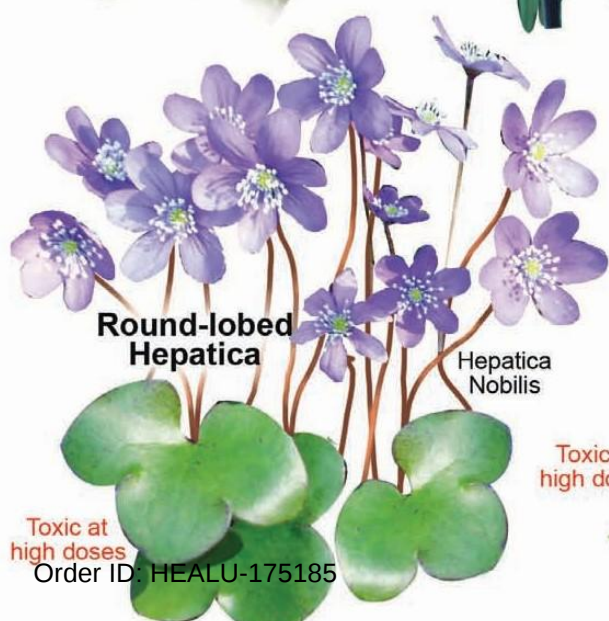


Chelidonium
majus

**Greater
Celandine**



Gladiolus



**Round-lobed
Hepatica**

Hepatica
Nobilis



**Sharp-lobed
Hepatica**

Hepatica
Nobilis
acuta

Toxic at
high doses

Toxic at
high doses

Order ID: HEALU-175185

HIBISCUS (*Hibiscus*)

BỤP GIẤM HIBISCUS (*Hibiscus*) 200 loài

Hoa và hạt sắc sỡ đẹp có thể ăn được. Pha trà bình dân siêu ngon với hương vị nam việt quất-cam quýt đầy hoa lá rực rỡ. Búp giấm Hibiscus thực chất thuộc họ cẩm quỳ! Làm hạ huyết áp, làm ngọt trà không dùng đường cho bệnh nhân tiểu đường. Một số xay cả rễ, lá và hoa thành hỗn hợp sệt với nước rồi gội đầu để trị rụng tóc, bạc tóc.

HONEYSUCKLE (*Lonicera japonica*)

KIM NGÂN HONEYSUCKLE (*Lonicera japonica*)

Hãy cẩn thận, một số có độc, một số thì không và rất khó để phân biệt chúng. Có gần 200 giống, sẽ mất cả một cuốn sách để thảo luận về sự khác biệt. Một cây leo luôn xanh tốt quanh năm. Hoa màu trắng lật úp, sau đó chuyển sang màu vàng. LƯU Ý: Một số giống có quả mọng có độc tố cao - Đừng ăn chúng! Kim ngân Nhật Bản (*Lonicera japonica*), là một trong những giống cây ăn được. Hoa có 2 màu trắng / vàng có mùi thơm, có thể ăn được, có màu hơi tím hoặc hồng khi còn non. Lá mọc đối hình đơn giản. Mọc như một cây nho / bụi. Quả có màu xanh / đen giống quả mọng với 3-5 viên đá. Lá, thân, hoa ăn được. Kháng khuẩn, chống viêm, chống co thắt, giảm huyết áp, viêm khớp dạng thấp, viêm gan, viêm đường hô hấp trên, viêm phổi, khối u, bệnh ngoài da, mẩn ngứa, cholesterol, virus. Thậm chí được sử dụng cho bệnh lao. Hợp chất rất mạnh, chúng gây độc cho cá và một số động vật. Cây cối phát triển mạnh mẽ và có thể chiếm toàn bộ tòa nhà nếu để một mình. Hãy chắc chắn rằng bạn biết loại cây bạn đang xử lý trước khi ăn.

HYDRANGEA -WILD, SMOOTH (*Hydrangea arborescens*)

CẨM TÚ CẦU – DẠI, TRÒN HYDRANGEA -WILD, SMOOTH (*Hydrangea arborescens*) Cao tới 9 ft. (3m) Dễ dàng nhận biết bởi cụm hoa tròn nhỏ màu trắng nhạt, đôi khi được bao quanh bởi những bông hoa màu trắng lớn hơn (cần cỗi). Lá hình bầu dục nhọn có điểm với các cạnh lởm chởm. Trước đây được bán trên thị trường là “Gốc sỏi” vì rễ được cho là có thể hỗ trợ làm tan sỏi thận, cùng với các vấn đề về bàng quang và phế quản, dạ dày, tim, khối u. Một số người chỉ đơn giản là nhai vỏ cây để chữa bệnh dạ dày. Lợi tiểu chống viêm. Hãy cẩn thận, nó quá mạnh đối với một số người, có thể gây tiêu chảy ra máu.

JASMINE (*jasmine officinale*)

NHÀI THUỐC JASMINE (*jasmine officinale*)

Loại hoa trắng siêu thơm được dùng làm trà và các món ngọt. Lá hình bầu dục, bóng và hoa hình ống, màu trắng như sáp. Làm dịu, mùi hương dịu, kích thích tình dục, sát trùng, chống viêm, được sử dụng ở Trung Quốc để chữa bệnh viêm gan, làm giảm nồng độ progesterone trong huyết thanh và cân bằng nội tiết tố ở phụ nữ. LƯU Ý: “Hoa nhài già”

thuộc một loài khác có hoa màu vàng và độc. Nó còn được gọi là hoa tổ
phương, hoa tổ phương vàng, hoa nhài, hoa nhài Carolina, hoa kèn buổi
tối, gelsemium.



Hibiscus

**Rose of Sharon
Hibiscus**



Honeysuckle
Lonicera japonica

Hydrangea arborescens

**Wild Hydrangea
(Smooth)**



Jasmine
*Jasminum
officinale*



JERUSALEM ARTICHOKE (*Helianthus tuberosus*)

CÚC VU JERUSALEM ARTICHOKE (*Helianthus tuberosus*)

Liên quan đến hoa hướng dương. Không phải atisô. Hoa màu vàng, cao tới 9 ft (gần 3m).. Rễ (củ) là phần bạn muốn - nó trông giống như gừng và có thể ăn được sau đợt sương giá đầu tiên và trong suốt mùa đông. Thái lát sống thành món salad. Rễ được tạo ra từ inulin rất tốt cho chế độ ăn ít tinh bột, điều trị bệnh tiểu đường và hội chứng ruột bị rò rỉ. Inulin cũng cung cấp men vi sinh và sản sinh hệ vi khuẩn tốt trong đường ruột của bạn, giúp chống lại nấm men candida và hỗ trợ tiêu hóa. Củ đôi khi được dùng để thay thế cho khoai tây. Chúng có tính chất tương tự và ở dạng thô có kết cấu tương tự, nhưng hương vị ngọt hơn, thơm hơn; ăn sống và cắt lát mỏng, chúng phù hợp để làm món salad. Có thể hấp. Nước ép từ rễ có vị ngọt và có thể dùng thay thế đường cho bệnh nhân tiểu đường. Tốt cho chứng ợ chua, huyết áp cao và thấp khớp. Inulin không thể bị phân hủy bởi hệ tiêu hóa của chúng ta, vì vậy nó có thể gây ra khí. Lá và hoa dày cứng dùng làm trà chữa bệnh thấp khớp.

JOHNNY JUMP UP, Heart's Ease, (*Viola tricolor*)

VIOLET VÀNG JOHNNY JUMP UP, CÂY HOA BUỐM DẠI, (*Viola tricolor*)

Những bông hoa dễ thương đáng yêu kết hợp màu tím, vàng và trắng. Hoa có thể ăn được với hương vị thơm ngon, dịu nhẹ của lộc đề xanh bạc hà. Trà lá dùng chữa ốm đau, viêm họng, động kinh, lọc máu, hen suyễn, viêm phế quản, thấp khớp, tim đập nhanh, các vấn đề về da, chàm, làm dịu thần kinh an thần. Một chất bổ sung tuyệt vời cho đồ uống, súp, món tráng miệng hoặc salad.

LAVENDER (*Lavandula*)

OẢI HƯƠNG LAVENDER (*Lavandula*)

39 loài có hình dạng lá khác nhau, thuộc họ bạc hà, nên tất cả đều ăn được. Hoa khá ngọt, cay, có mùi thơm, có thể ăn được. Tuyệt vời trong các món ngọt và mặn, mứt cầu, vv. Trị căng thẳng, nhức đầu, khí ruột, bệnh vẩy nến thấp khớp. Bảo vệ vải và quần áo khỏi bướm đêm.

LESSER CELANDINE (*Ranunculus ficaria*)

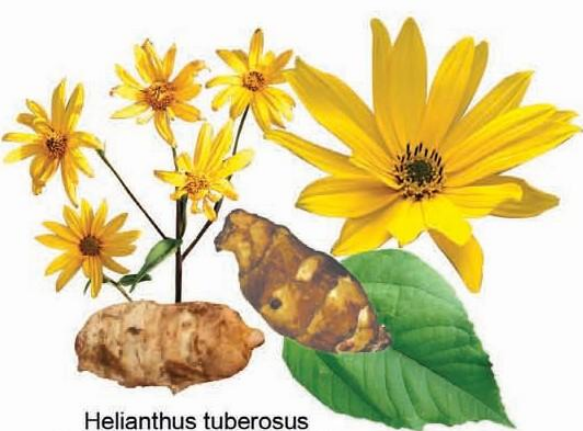
CỎ TRĨ LESSER CELANDINE (*Ranunculus ficaria*)

Hoa nhỏ màu vàng. Chất làm se. Trong lịch sử được sử dụng làm thuốc mỡ bôi ngoài cho bệnh trĩ và nguồn vitamin C cho bệnh scobat. Đừng nhầm tên với cây Hoàng liên Greater Celandine không liên quan.

LILAC (*Syringa vulgaris*)

TỬ ĐÌNH HƯƠNG LILAC (*Syringa vulgaris*)

Hoa rất thơm có mùi thơm cay nồng, mùi chanh và vị chanh hơi đắng.



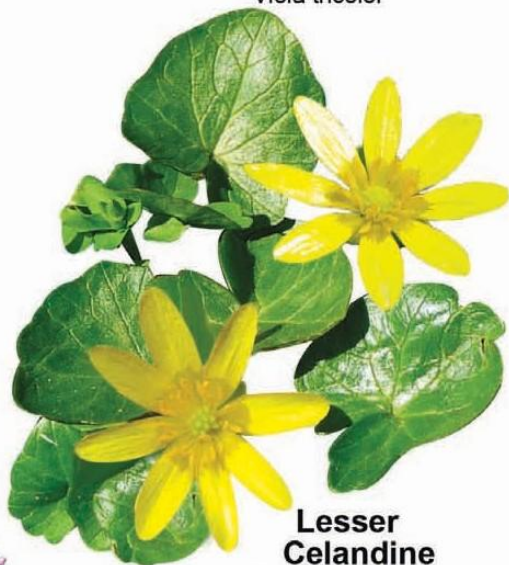
Helianthus tuberosus
Jerusalem Artichoke



Johnny Jump Up
Viola tricolor



Lavender
Lavendula



Lesser Celandine
Ranunculus ficaria



Lilac
Syringa vulgaris



LINGON, Cowberry (*Vaccinium vitis-idaea*)

DÂU LINGON, Cowberry (*Vaccinium vitis-idaea*)

Là loại cây bụi trang trí thấp với quả mọng màu đỏ chua, cao tới 16 inch (40cm). Lá hình bầu dục mọc xen kẽ, hoa màu trắng hồng hình chuông. Mọc ở vùng lạnh. Cây giỏi chịu đựng, có thể chịu được tới âm 40 độ. Rất giàu vitamin C và beta caroten. Chỉ đơn giản là cho quả mọng vào cốc nước để điều trị bệnh scobat. Trà được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu, các vấn đề về đường tiết niệu, ung thư vú, tiểu đường, tiêu chảy, thấp khớp.

LOTUS (*Nelumbo nucifera*)

CÂY SEN LOTUS (*Nelumbo nucifera*)

Một cây nổi trên mặt nước, được gắn vào thân với rễ dưới lớp bùn bên dưới. Hoa trông giống như đầu vôi hoa sen với hạt bên trong các lỗ. Những loại hạt này là một nguồn thực phẩm tuyệt vời khi chín.

Hoa, hạt, lá non, thân và rễ có thể ăn sống hoặc nấu chín. Khó lấy gốc vì nó bị chôn vùi dưới bùn dưới nước. Vì là thực vật dưới nước nên có khả năng sẽ có ký sinh trùng trên cây nên khuyến khích nấu chín.

CÂY MARAVILLA (*Mirabilis multiflora*)

Một trong những bông hoa hình phễu 5 thùy 5 thùy màu hồng tím 4 GIỜ mọc thành chùm có chiều ngang 3ft (1m). Hoa nở vào chiều muộn, mở suốt đêm và đóng cửa vào buổi sáng. Lá hình tim nhẵn, mọc đối, màu xanh đậm. Có bộ rễ to dày, rộng tới 1 foot (30cm), có thể tán thành bột và dùng làm thức ăn. Cũng được sử dụng cho các khiếu nại về dạ dày, làm giảm cảm giác thèm ăn. Quá nhiều có thể gây say.

MARIGOLD (*Tagetes tenuifolia*)

VẠN THỌ LÁ NHỎ MARIGOLD (*Tagetes tenuifolia*)

Tất cả các loại Vạn thọ lá nhỏ Marigolds đều có thể ăn được, nhưng chỉ một số loại có vị ngon. Ba loại tốt nhất là *Tagetes lucida*, *Tagetes patula* và *Tagetes tenuifolia*. Vạn thọ lá nhỏ Marigold có thể được sử dụng thay thế cho nghệ tây. Hương vị cam quýt tuyệt vời trong món salad. Thường chỉ ăn phần cánh hoa, không có phần xanh. Dùng cho bệnh tim mạch, tuần hoàn, trị nhức đầu, đau tai, cảm sốt, gội đầu cho tóc bóng mượt. Trồng bên cạnh các loại cây khác trong vườn để tránh sâu bệnh.

MARSH MARIGOLD, Cowslip (*Caltha palustris*) **WARNING**

CÚC VẠN THỌ NHỎ, MARSH MARIGOLD, Cây mao lương
(*Caltha palustris*) **CẢNH BÁO**

(lưu ý- có một loại cây khác cũng được gọi là cây mao lương) Hoa giống hoa mao lương màu vàng với thân rỗng mọc gần nước. Loại cây này có thể làm phỏng rộp da, nhưng nếu dùng đúng cách, đã được dùng để chữa ho và chữa rắn cắn. Thuốc nhuận tràng và lợi tiểu. **ĐỘC** trừ khi đun sôi nhiều lần thay nước. Hãy cẩn thận. Thức ăn sinh tồn nếu luộc chín. Có một loài thực vật khác cũng có tên là Marsh Marigold (*Caltha leptosepala*)



Vaccinium vitis-idaea
Lingon, Cowberry



Miravilla
Mirabilis multiflora



Lotus
Nelumbo nucifera



Tagetes patula



Tagetes lucida



Marigold



Tagetes patula



Marsh Marigold
Caltha palustris



MARSHMALLOW (*Althaea officinalis*) (or any mallow plant)

CÂY MARSHMALLOW (*Althaea officinalis*) (hoặc bất kỳ cây mallow nào khác)

Một loại thảo mộc tuyệt vời cho da với nhiều công dụng chữa bệnh, đặc biệt là làm dịu màng nhầy và đường hô hấp. Giúp chống lại axit dạ dày dư thừa, loét dạ dày tá tràng và viêm dạ dày. Có đặc tính nhuận tràng và làm dịu các màng nhầy bị kích thích hoặc bị viêm để giúp chữa lành các vấn đề về đường ruột như viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích, viêm túi thừa, viêm bàng quang và đi tiểu thường xuyên. Giúp chữa viêm phế quản, kích thích hệ tiết niệu và tiêu hóa, hen suyễn và viêm da, nhọt, áp xe. Được sử dụng cho tất cả các loại tình trạng da như loét da, vv Làm dịu đau họng hoặc khàn giọng do nói chuyện, la hét hoặc hát quá nhiều. Lá có thể ăn được ngay trên cây hoặc làm món salad. Rễ rất nhiều đường, vì vậy bệnh nhân tiểu đường nên tránh ăn rễ.

MONKEY FLOWER (*Mimulus* spp) hundreds of species

HOA MỸ HẦU VƯƠNG MONKEY FLOWER (*Mimulus* spp) hàng trăm loài

Rất đa dạng về màu sắc, hình dạng và kiểu dáng, nhưng chúng đều ăn được, có vị mặn. Có thể ăn raw trong món salad hoặc thay thế muối. Các biến thể- *Mimulus glabratus* (M. geyeri), *M. guttatus*, *M. lewisii*, *M. moschatus*, *M. guttatus*, *M. lewisii*, v.v.

NASTURTIUM (*Tropaeolum majus*)

HOA SEN CẠN NASTURTIUM (*Tropaeolum majus*)

Một trong những loài hoa ăn được phổ biến nhất. Đẹp, màu sắc rực rỡ với hương vị ngọt ngào, có hoa, vị cay. Những bông hoa có hình dạng kỳ lạ - những bông hoa kỳ quặc màu đỏ, vàng hoặc cam trông giống như chúng có "đuôi" chìa ra phía sau. Lá hình tròn, không đều. Mộc như cây thường xuân. Thân chính dài tới 6 feet (2m) với thân 6 - 8 "phân nhánh. Cả lá và hoa đều có thể ăn sống hoặc làm salad. Có vị cay nóng kiểu cải ngựa làm thông xoang. Thêm vị cay cho thức ăn.

Hạt là sự kết hợp của vị ngọt và cay. Hoa có thể được nhồi như cốc hoặc cánh hoa và lá được sử dụng trong món salad, nụ dưa chua như nụ bạch hoa. Thêm màu sắc, vẻ đẹp và hương vị cho bất kỳ món ăn nào.

OKRA(*Abelmoschus esculentus*) - Also called Ochro, Okoro, Quingombo, Quingumbo, Ladies Fingers and Gumbo.

CÂY ĐẬU BẮP OKRA(*Abelmoschus esculentus*) – Còn được gọi là Ochro, Okoro, Quingombo, Quingumbo, ngón tay quý bà và Gumbo. Hoa giống Hoa dâm bụt và vỏ hạt rất ngon khi hái còn non và mềm. Ăn sống, hấp chín .. Hạt chín được dùng thay thế cà phê, có thể phơi

khô tán bột để bảo quản. Thuộc họ Mallow nên nó rất nhầy, có nghĩa là nó sẽ tiết ra chất nhờn khi nấu chín. Rất tốt cho bạn, giàu chất xơ, chất béo không bão hòa, axit oleic và linoleic.

PANSY (*Viola X wittrockiana*)

HOA BUỒM PANSY (*Viola X wittrockiana*)

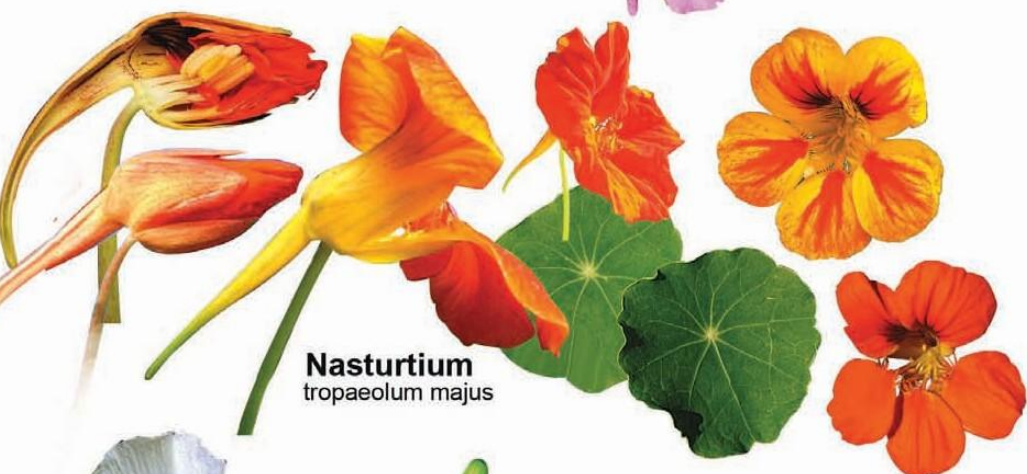
Hai cánh hoa phía trên hơi chồng lên nhau, hai cánh hoa bên và một cánh hoa phía dưới với một “râu” nhẹ mọc ra từ tâm hoa. Tâm hoa thường đậm hơn hoặc có màu khác. Các cánh hoa hơi nhạt, nhưng nếu bạn ăn cả bông hoa, bạn sẽ thấy ngon hơn. Sử dụng trang trí trên món salad, súp hoặc tráng miệng.



Marshmallow
Althaea officinalis



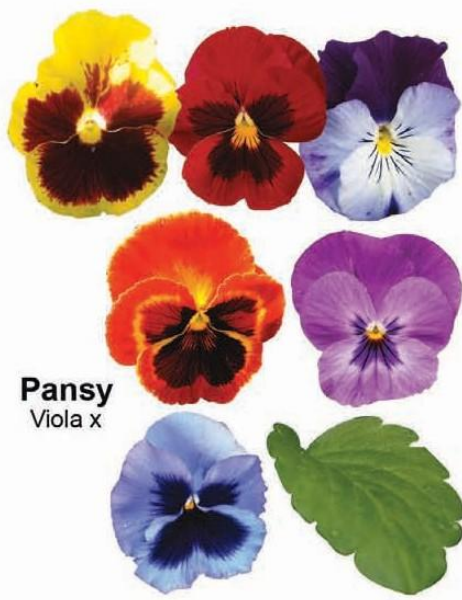
Monkey Flower
Mimulus spp



Nasturtium
tropaeolum majus



Okra
Abelmoschus
esculentus



Pansy
Viola x

PASSIONFLOWER, Maypop fruit (*Passifloraceae*)
CÂY LẠC TIÊN PASSIONFLOWER, Maypop fruit
(*Passifloraceae*) 500 loài

Toàn bộ cây, bao gồm cả quả và hoa trông tuyệt đẹp đều có thể ăn được. 10 cánh hoa màu trắng có ánh tím của tia nhiều màu, 5 nhị, một nhụy có 3 đầu nhụy. Hoa có rất nhiều sợi màu tím tỏa ra bên dưới. Có nhiều loại hoa lạc tiên khác nhau, và các loại quả có hình dạng và kích thước hình trứng cũng khác nhau. Một loại có màu cam với hạt màu đỏ bên trong (*Passiflora caerulea*). Loại còn lại có màu xanh khi chín và chứa các hạt trông rất lạ nằm riêng lẻ trong túi. (Maypop, *Passiflora Incnata*). Pha trà hoa dễ thư giãn, ngủ ngon. Toàn cây được sử dụng làm thuốc chống co thắt và thư giãn cho các chứng lo âu, rối loạn thần kinh, động kinh, đau dây thần kinh, mất ngủ, đau hành kinh, nhức đầu, bồn chồn, căng thẳng thần kinh, khó ngủ, viêm nhiễm, hạ huyết áp

PEARLY EVERLASTING (*Anaphalis*) (*Anaphalis margaritacea*)

SỜN THU, RAU KHÚC ĐẠI PEARLY EVERLASTING
(*Anaphalis*) (*Anaphalis margaritacea*)

Hoa hình cầu màu vàng và trắng. Mặt dưới lá có lông tơ. Toàn cây có thể sử dụng được. Làm se, long đờm, thư giãn, dùng cho bệnh tiêu chảy, cảm lạnh, cúm, họng và phổi.

PEONY (*Paeonia lactiflora*)

MẪU ĐƠN PEONY (*Paeonia lactiflora*)

Hoa hình cốc rất đẹp, thường có màu hồng, trắng hoặc đỏ với nhị màu vàng (đôi khi trắng). Rất nhiều loại. Những bụi cây có thể phát triển trông giống như những cây nhỏ cao 10ft (3m). Thêm cánh hoa vào món salad, súp, trà của bạn. Dùng cho các trường hợp đau bụng kinh, không đều, các chứng thần kinh xúc động. Tham khảo ý kiến chuyên gia, có thể gây độc nếu dùng không đúng cách.

PERIWINKLE (*Vinca major*, *Vinca minor*)

MẠN TRƯỜNG XUÂN HOA PERIWINKLE (*Vinca major*, *Vinca minor*)

Là một loại thuốc giãn mạch rất mạnh cho não vì vậy nó giúp tăng lưu lượng máu lên não hiệu quả hơn bất kỳ loại thảo mộc nào khác từng biết. Tăng ATP trong não giúp các tế bào hoạt động bình thường- một trong những chất tăng cường trí nhớ tốt nhất hiện nay, cũng giúp ngăn ngừa tổn thương do đột quỵ, sau đột quỵ. Mạn trường hoa xuân có công dụng chữa rối loạn tuần hoàn, tim mạch, tăng sử dụng glucose và oxy của não, suy giảm trí nhớ, rối loạn vận động, mất cân bằng tai trong và giảm thính lực.

Cải thiện thị lực ở 70% đối tượng được kiểm tra. Hoa có thể ăn được. Mạn trường xuân hoa được pha thành trà hoặc nước muối để sử dụng bên ngoài điều trị các vấn đề về da như viêm da, chàm và mụn trứng cá. Các cặp vợ chồng dùng để chữa các bệnh viêm nhiễm (thụt rửa âm đạo, ngâm dương vật). Được dùng làm chất làm se cả bên trong và bên ngoài để cầm máu, chảy máu cam, điều kinh, băng huyết. Dùng làm nước súc miệng chữa viêm lợi, loét miệng. Rễ là chất chống co thắt. Lưu ý - hiếm khi xảy ra khô miệng và tim đập nhanh. Dùng uống một mình vì nó rất táo bón, làm khô các mô, vì vậy rất tốt khi trộn với các loại thảo mộc khác



Passionflower, Maypop
Passifloraceae



Pearly Everlasting
Anaphalis



Paeonia lactiflora
Peony



Periwinkle
Vinca major
Vinca minor



PHLOX, Perrennial Phlox (*Phlox paniculata*)

Hoa PHLOX, Phlox lâu năm (*Phlox paniculata*)

Loại cây lâu năm mọc cao có thể ăn được, không phải loại cây thấp, mọc leo cao 4 inch (10cm). Vị hơi cay. Màu hoa từ đỏ tía đến hồng, một số màu trắng. Tuyệt vời trong món salad.

POPPY (*Papaveraceae*) 770 species

HOA ANH TÚC POPPY (*Papaveraceae*) 770 loài

Anh túc chứa cả morphin và codeine, là những loại thuốc giảm đau vẫn được sử dụng cho đến ngày nay. Chúng có đủ màu, với 4-6 cánh hoa. Nhiều loại có chứa thuốc phiện, vì vậy chúng khiến bạn cảm thấy yên bình. Các bác sĩ thời cổ đại cho bệnh nhân của họ ăn hạt anh túc để giảm đau. Hạt chứa nhiều dược tính nhất. Anh túc được sử dụng để giảm đau, mất ngủ, căng thẳng và ho mãn tính. Không sử dụng nếu bạn đang được kiểm tra ma túy, vì nó có thể khiến bạn có kết quả dương tính. (Điều này bao gồm cả hạt anh túc dùng trong bánh nướng!)

PRAIRIE CLOVER (*Dalea candida*, *Dalea purpurea*)

CÂY PRAIRIE CLOVER (*Dalea candida*, *Dalea purpurea*)

Hoa nhỏ li ti thành vòng bao quanh hình nón hình trụ. Trà lá dùng chữa tim, tiêu chảy. Bóc vỏ ăn được. Rễ có vị ngọt, ăn sống cũng được.

PRIMROSE, Cowslip (*Primula vulgaris*)

ANH THẢO ANH PRIMROSE, Cowslip (*Primula vulgaris*)

Hoa có màu sắc sặc sỡ, ăn được với vị ngọt, thơm dịu. Lưu ý rằng có một loại cây khác cũng được gọi là Cowslip (Marsh Marigold) mà không phải là một.

PURPLE POPPY-MALLOW (*Callirhoe involucrata*)

HOA ANH TÚC TÍM PURPLE POPPY-MALLOW (*Callirhoe involucrata*)

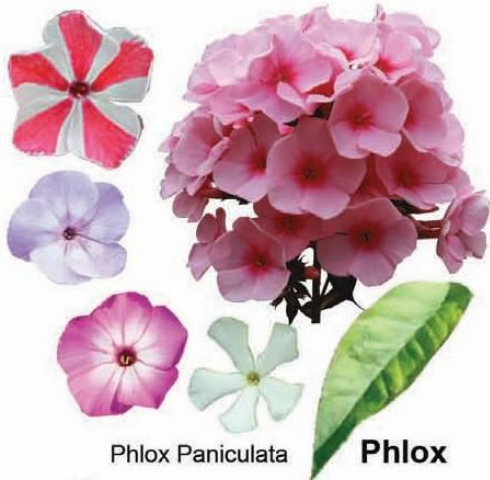
Hoa giống cây thuốc phiện màu tím đỏ với 5 phần lá hình thùy nhọn và thân có lông tơ. Phần rễ thường dùng nhất để chữa đau nhức, cảm lạnh.

ROSE (*Rosa rugosa* or *R. gallica officinalis*)

HOA HỒNG ROSE (*Rosa rugosa* or *R. gallica officinalis*)

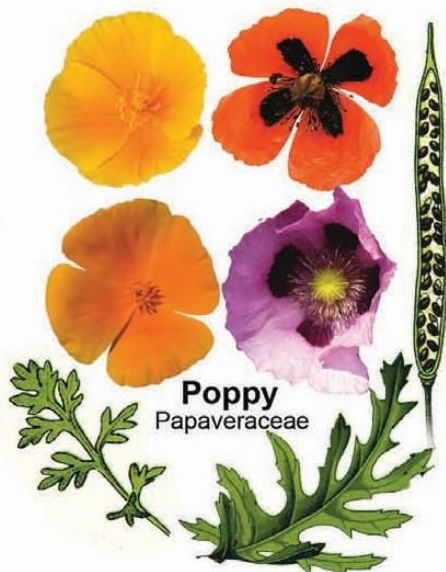
Tất cả hoa hồng đều có thể ăn được. Cánh hoa hồng có thể được thêm vào món salad hoặc rắc vào món tráng miệng, được sử dụng như đồ

trang trí ăn được và pha thành trà. Những loại màu đậm hơn có nhiều hương vị hơn. Nhớ loại bỏ phần trắng đắng của cánh hoa. Các loại khác nhau và màu sắc khác nhau có mùi vị khá khác nhau Ở Ấn Độ, họ sấy khô cánh hoa, nghiền thành bột và sau đó sử dụng bột trong mọi thứ, nhưng bạn có thể ăn cánh hoa tươi ngay từ cây. **Quả tầm xuân.** Ở gốc của bông hoa là "quả", một thứ giống như quả nam việt quất đỏ. Quả tầm xuân là một nguồn siêu vitamin C nổi tiếng, riboflavins và chất chống oxy hóa, cũng được sử dụng để giúp chữa táo bón.

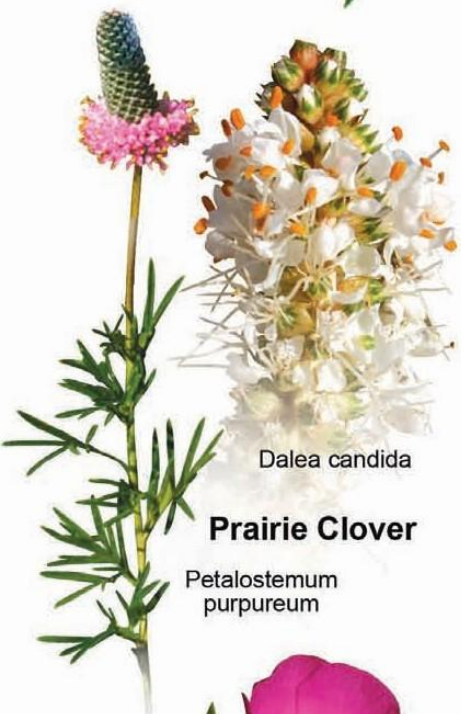


Phlox paniculata

Phlox



Poppy
Papaveraceae



Dalea candida

Prairie Clover

Petalostemum
purpureum



Primrose
Primula vulgaris



Callirhoe involucrata
Purple Poppy Mallow



Rosehip Rosa rugosa
Rose Gallica officinalis

SAFFRON (*Crocus sativus*)

NGHỆ TÂY SAFFRON (*Crocus sativus*)

Loại gia vị đắt nhất thế giới là nhụy (cuống bên trong hoa). Mỗi cây nghệ tây có tới 4 hoa (thường là màu tím), mỗi hoa có 3 vòi nhụy màu đỏ tươi. Cánh hoa cũng có thể ăn được. Được sử dụng để chống oxy hóa, chống ung thư, bệnh tim, cholesterol, làm dịu dạ dày và ruột kết, mất, trầm cảm.

SNAPDRAGON (*Antirrhinum majus*)

HOA MỒM CHÓ SNAPDRAGON (*Antirrhinum majus*)

Hoa nở và đóng "miệng" khi bóp. Hoa màu vàng, hồng, tím, trắng hoặc đỏ trên đỉnh các cành cao. Một số có màu hồng hoặc tím với "môi" màu vàng. Lá hình mũi mác xếp xoắn ốc. Nêm nhạt nhưng có thể ăn được. Chứa anthocyanin có thể dễ dàng chuyển đổi thành flavonoid giúp điều trị lác nội mạc tử cung. Cũng được sử dụng để tăng ham muốn tình dục và làm dịu căng thẳng thần kinh ở phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt. Thuốc giãn cơ. Hỗ trợ gan trong quá trình chuyển hóa carbohydrate, giúp cải thiện mức năng lượng.

SOAPWORT, Bouncing Bet (*Saponaria officinalis*)

CÂY XÀ PHÒNG SOAPWORT, Bouncing Bet (*Saponaria officinalis*)

Lá mọc đối hơi có lông, có mùi thơm ngọt, hoa 5 cánh màu trắng hoặc hồng nhạt, có khía, trên thân nhẵn phồng ở đốt. Chứa saponin nên có thể dùng làm xà phòng hoặc dầu gội đầu bằng cách giã nát cây (hoa, lá, rễ) rồi hòa với nước. Có bọt khi ướt, làm xà phòng làm ẩm da. Hoa và lá có thể được sử dụng tươi như xà phòng khi trộn với nước (máy xay sinh tố thực sự hữu ích) Dùng để giặt các loại vải mỏng và độc đáo. Lợi tiểu, nhuận tràng, long đờm, Trà giúp làm sạch đường hô hấp, hen suyễn, các vấn đề về gan và túi mật như vàng da, các vấn đề về da như vẩy nến, chàm, mụn trứng cá, mẩn ngứa, mụn nhọt. Giúp kiện tỳ, ức chế sự phát triển của ung thư vú. Dùng quá liều sẽ giết chết các tế bào hồng cầu và có thể gây buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy. Trông giống cây có độc- Trúc đào

SPIDERWORT (*Tradescantia*) 71 species

(*Tradescantia*) 71 loài

Ăn những bông hoa màu tím- có ít nhánh màu vàng (lá không quá lớn) Trà rễ dùng cho các vấn đề về thận, phụ nữ và dạ dày. Đắp lá đã giã nát lên vết đốt và vết cắn.

CÂY ST. JOHN'S WORT (*Hypericum perforatum*)

Được sử dụng nổi tiếng cho thần kinh suy nhược, căng thẳng, tuyệt vọng, bất lực, lo lắng, nghiện rượu, mất ngủ, viêm nhiễm, trĩ, mãn kinh, PMS, viêm khớp, bệnh gút, cúm, virus, AIDS, HIV, ung thư, tiêu chảy, đau lưng, đau thần kinh tọa, các vấn đề về bàng quang. Một chất ức chế tái hấp thu serotonin. Điều này ngăn không cho serotonin được tái hấp thu từ khớp thần kinh, kéo dài tác dụng chống trầm cảm của serotonin. Một nghiên cứu năm 2005 cho thấy nó hiệu quả hơn Prozac mà không có tác dụng phụ. Chứa hyperforin, chống lại vi khuẩn gram dương.

Hoa và lá có thể được cho vào món salad hoặc làm trà. **Không dùng St. John's Wort nếu bạn đang dùng thuốc chống trầm cảm**- dẫn đến "hội chứng serotonin", một tình trạng gây lú lẫn và bất thường về tim mạch. Cũng không nên sử dụng St John's Wort nếu bạn đang bị râm nắng (có thể bị bỏng da). Được đặt tên như vậy vì nó ra hoa vào ngày St.John (hạ chí). Có lá nhỏ, hẹp đối nhau với các chấm trong suốt trên lá nếu để dưới ánh sáng. Đây là các tuyến dầu. Hoa màu vàng, 5 cánh hoa, có chấm đen. Khi nụ hoa bị nghiền nát trước khi nở thành hoa, có một chất lỏng màu tím đỏ chảy ra. Trà có thể được sử dụng bên trong hoặc bên ngoài để điều trị các tình trạng da, nhưng nhớ không ra nắng sau khi dùng.



stamen only

Saffron
Crocus sativus



Snapdragon
Antirrhinum majus



Soapwort
Saponaria officinalis



Spiderwort
Tradescantia



St. John's Wort
Hypericum perforatum

STORK'S BILL (*Erodium cicutarium*)

Một loại cây nhỏ với những bông hoa 5 cánh nhỏ màu hồng với những chiếc lá giống như cây dương xỉ. Hạt dài và nhọn như mỏ cò. Lá chủ yếu dùng làm trà chữa xuất huyết, chữa phong thấp.

SUNFLOWER (*Helianthus annuus*)

HOA HƯỚNG DƯƠNG SUNFLOWER (*Helianthus annuus*)

Một loài thực vật mạnh có thể cao tới 10 feet (3m), nở bung với nguồn cung cấp hạt giống vô hạn. Nó mang lại vẻ đẹp, thức ăn và thu hút các loài chim. Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Trà được sử dụng cho các vấn đề về phổi và sốt rét. Hạt là một thực phẩm tuyệt vời với nhiều protein và có lợi cho sức khỏe. Cánh hoa có thể ăn được, còn phần nụ có thể hấp như atiso. Hoa được ăn tốt nhất ở giai đoạn nụ, hấp chín, khi ăn có vị tương tự như atiso. Khi hoa hé nở, những cánh hoa sẽ có hương vị vừa đắng vừa ngọt. Hạt hướng dương là nguồn cung cấp magiê, selen và vitamin E tuyệt vời giúp bảo vệ màng tế bào. Tốt cho da, tim mạch, protein. Chống viêm, hen suyễn, viêm xương khớp, viêm khớp dạng thấp, ung thư ruột kết, mãn kinh, tim, cholesterol, huyết áp, làm dịu thần kinh, cơ bắp, giải độc, nguồn cung cấp vitamin B-complex, niacin tuyệt vời.

SWEET WOODRUFF, Waldmeister (*Galium odoratum*)

CÂY NGỌT WOODRUFF, Waldmeister (*Galium odoratum*)

20 ", 50cm. Nằm trên mặt đất hoặc được hỗ trợ bởi các cây khác. Có khóa dán hình tròn như quả nguru bàng. Hoa 4 cánh màu trắng, dính nhau ở gốc. Các lá cũng liên kết với nhau thành hình xim phẳng. Có mùi nước hoa ngọt ngào và đôi khi được sử dụng như một chất tạo hương. Dùng cho gan, vết cắt, vết thương, lợi tiểu, chống co thắt, lọc máu và bổ, làm sạch cặn ở thận và bàng quang. Uống quá nhiều gây đau đầu. Liều rất cao có thể gây chóng mặt, tê liệt hoặc hôn mê.



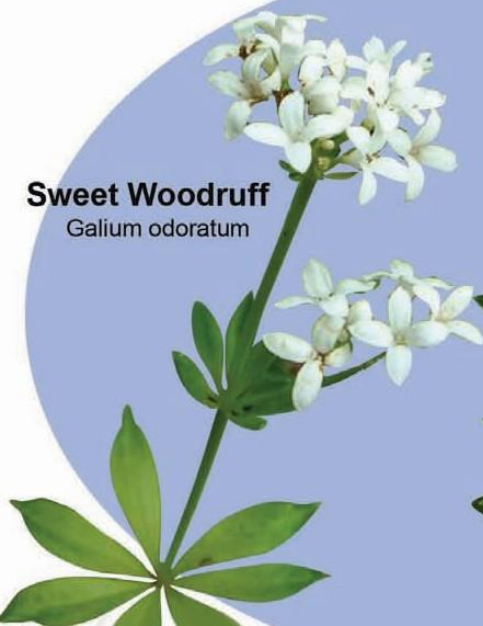
Stork's Bill
Erodium cicutarium



Sunflower
Helianthus annuus



Sweet Woodruff
Galium odoratum



TANSY (*Tanacetum vulgare*)

CÂY CÚC NGÃI TANSY (*Tanacetum vulgare*)

Lá giống cây dương xỉ với các cụm dẹt màu vàng ở phía trên. Toàn bộ cây có thể ăn được. Trà làm từ lá giúp đuổi giun, sán, an thần khí, tiêu viêm, vàng da (gan), bổ thận. Được sử dụng như chất khử trùng và thuốc trừ sâu vì các hợp chất mạnh mẽ. Trà là tốt cho con người, nhưng KHÔNG pha chế hoặc sử dụng bất kỳ loại dầu cây cúc ngải, vì nó có thể gây chết người. Không dùng nếu có thai.

THYME (wild) (*Thymus serpyllum*)

CỎ XẠ HƯƠNG (ĐẠI) THYME (wild) (*Thymus serpyllum*)

Hoa nhỏ màu tím, hồng / trắng mọc thành chùm ở đầu que với các lá nhỏ. Chất khử trùng rất tốt để sử dụng cả bên trong và bên ngoài để chống lại vi khuẩn, vi rút, nhiễm trùng và nấm ở các vùng tiêu hóa, hô hấp và sinh dục (ví dụ như nấm candida, nấm men, nấm, v.v.) và các bệnh về da như nấm da chân, nấm ngoài da, phát ban, mụn trứng cá, vết cắt, vết thương, vết loét, vết bỏng, dị ứng phấn hoa, chấy, nếp nhăn, và bất kỳ vết thương nào trên cơ thể. Kem dưỡng tuyệt vời cho da mặt. Có đặc tính làm dịu nếu hít hoặc uống như trà để làm dịu phế quản, hen suyễn, ho, nhiễm trùng ngực, dị ứng phấn hoa. Cỏ xạ hương là một loại thuốc long đờm giúp loại bỏ chất lỏng và đờm. Giúp giảm bớt các vấn đề về đường tiêu hóa như đại tràng co cứng, hội chứng ruột kích thích IBS. Các đặc tính khử trùng và làm se kết hợp của cỏ xạ hương được sử dụng cho bệnh tiêu chảy trong khi khôi phục mức độ vi khuẩn khỏe mạnh, đặc biệt là trong việc xử lý nấm candida. Giúp khử độc gan, túi mật và tăng cường sinh lực cho toàn bộ hệ tiêu hóa. Cũng được sử dụng cho chứng khó tiêu, lưu thông máu, tăng cường hệ thống miễn dịch, đuổi giun, trầm cảm, mệt mỏi, lo lắng, khó ngủ, nhiễm trùng đường tiết niệu, bệnh gút, và loại bỏ các bệnh lây nhiễm ở cơ quan sinh sản. Một loại cây khác được gọi là “Mẹ của cỏ xạ hương” (*Thymus serpyllum*), tạo thành một lớp phủ mặt đất thấp xung quanh các tảng đá cũng có thể ăn được.

TULIP PETALS (*Tulipa*)

CÁNH HOA TULIP (*Tulipa*)

Chỉ ăn cánh hoa, không bao giờ ăn củ. Hương vị thay đổi giữa các loại tulip, nhưng nhìn chung các cánh hoa có vị giống như sự giao thoa giữa rau diếp ngọt, đậu Hà Lan và dưa chuột. LƯU Ý: Một số người có phản ứng dị ứng mạnh. Nếu chạm vào chúng gây phát ban hoặc tê, đừng ăn chúng! Đừng bao giờ ăn củ. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào, đừng ăn hoa.

VIOLET (*Viola species*) (*Viola odorata*)

HOA VIOLET (*Viola species*) (*Viola odorata*)

Một loài hoa ăn được nổi tiếng khác (gồm cả lá) với hương vị nước hoa ngọt ngào. Violet có hoa, ngọt ngào và đẹp mắt khi được trang trí trong món salad, món tráng miệng và đồ uống. Lá hình trái tim với mép hơi

có răng cưa, có thể ăn được, khi nấu có vị ngon như rau bina. Hoa có thể có màu tím đậm, xanh lam, hồng hoặc trắng. Tất cả đều có 5 cánh hoa, có thể có lông hoặc râu màu vàng ở mặt trong của hai cánh hoa. Toàn cây có thể ăn được, kể cả rễ. Trà cây dùng chữa rối loạn tiêu hóa, nhức đầu. (chứa axit salicylic- “aspirin”). Hoa và lá thường được sử dụng cho các bệnh đường hô hấp liên quan đến tắc nghẽn, ho và đau họng. Bột rễ có tính nhuận tràng. Uống quá nhiều rễ có thể gây nôn mửa. Cây chứa eugenol, axit ferulic, kaempferol, quercetin, scopoletin, được sử dụng trong điều trị ung thư, AIDS, viêm khớp, bệnh nướu răng, trục xuất ký sinh trùng và điều trị các khối u ác tính. Chống viêm, có thể được sử dụng bên trong và bên ngoài cho mụn nhọt, áp xe, khối u và sưng tấy các tuyến. Cắm hoa vào bồn tắm. Hương thơm dễ chịu.



Tansy
Tanacetum vulgare



Thyme
Thymus serpyllum



Tulip
Tulipa



Violet
Viola odorata



WATER LILY (*Nymphaea odorata* Ait.)

HOA SÚNG WATER LILY (*Nymphaea odorata* Ait.)

Nở trong nước. Hoa màu trắng đẹp, bên trong màu vàng. Lá to tròn. Phần được sử dụng nhiều nhất là rễ (trà) - được sử dụng cho các vấn đề về phổi, ho, các vấn đề về ruột như tiêu chảy.

WHITE LETTUCE, Rattlesnake Root (*Prenanthes alba, alata*)

Hoa màu trắng rủ xuống trên cuống nhẵn màu tím, có nhựa mủ bên trong. Toàn cây có thể sử dụng được. Chỉ là một chùm lá vài mùa, rồi đến một ngày, nó vươn lên thành một cái cuống thẳng tắp như tên lửa bắn lên trời, trên đầu có những bông hoa màu trắng hơi tím. Lá có thể được ăn như rau diếp.

WOOD SORREL- (OXALIS)- SHAMROCK (commonly mistaken as clover)

thường bị nhầm lẫn với cỏ ba lá

Một hương vị tuyệt vời, hương vị rất giống cam chanh trông giống như cỏ ba lá bốn lá với các lá gấp và hoa hình chuông màu hồng, tím, vàng hoặc trắng có 5 cánh. Lá xín màu, không bóng và đôi khi có thể có màu mận chín hoặc xanh lục với màu đỏ xung quanh mép. Lá cây Wood Sorrel có hình trái tim, lá cỏ ba lá không, có hình bầu dục và thường có một đường màu trắng. (xem hình ảnh) Wood Sorrel có vị chanh chua, cỏ ba lá thì không. Vỏ hạt cây giống như quả ócra nhỏ hướng lên trên. Thân cây xơ xác nên hầu hết mọi người đều tuốt lá và ăn. Bộ phận ăn ngon nhất là lá, vỏ hạt và hoa. Thân cây có thể được sử dụng để làm trà. Vị chanh chua làm cho món này trở thành một chất bổ sung tuyệt vời cho bất kỳ bữa ăn nào. Do hàm lượng axit oxalic cao, hãy bắt đầu bằng cách ăn một ít và tăng dần theo thời gian. (không dùng nếu bạn có vấn đề về thận hoặc sỏi). Lá nhai chữa buồn nôn, lở miệng. Chè lá dùng trị viêm đường tiết niệu, hạ sốt, chữa cảm mạo, làm sạch máu, chữa viêm nướu, giảm sưng tấy, ngâm chân bị sưng mọt. Pha nước chanh tuyệt vời.



Nymphaea odorata
Water Lily



**White Lettuce
Rattlesnake Root**

Prenanthes alata
Prenanthes alba



**Shamrock
Wood Sorrel**
Oxalis



Clover
Trifolium pratense

YELLOW ARCHANGEL, Golden Nettle (*Lamium galeobdolon*)

CÂY THIÊN THẠCH VÀNG YELLOW ARCHANGEL, Golden Nettle (*Lamium galeobdolon*)

Một loài thực vật hoang dại phủ kín mặt đất phát triển rất mạnh có hoa màu vàng. Một biến thể có lá màu xanh lục với các mảng bạc trên lá. Thuộc họ bạc hà (thân vuông, lá mọc đối) Được gọi là “Cây tầm ma chết vàng” vì chúng trông giống cây tầm ma nhưng không châm chích. Phổ biến trong y học dân gian châu Âu cổ để kiểm soát các vấn đề bàng quang ở người cao tuổi, và làm chất làm se vết thương, vết cắt và vết loét. Không có mùi rất dễ chịu.



Yellow Archangel
Lamium galeobdolon



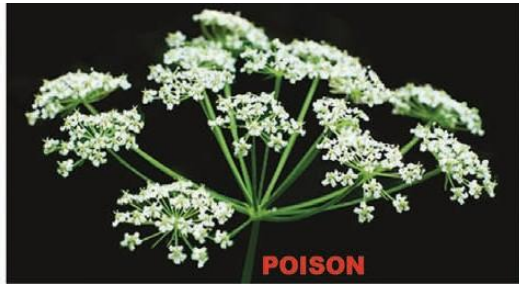
“UMBRELLA” FLOWERS “HOA Ô”

Thuật ngữ chính thức là "umbel" nhưng cuốn sách này dành cho những người bình thường. Lý do tôi đặc biệt đưa ra danh mục này là vì có một loại thực vật độc chết người được gọi là cây cần độc (và cây ngải cứu) mà đối với mắt chưa được rèn luyện trông giống như các loại cây ăn được, rất có lợi cho sức khỏe của chúng ta, vì vậy hãy làm quen với sự khác biệt và tinh táo với chúng. Ngoài ra còn có một loại thực vật độc hại tên là Giant Hogweed cần phải tránh xa vì ngay cả khi ngửi hoặc chạm vào cũng có thể ăn da.



WILD CARROT

Edible

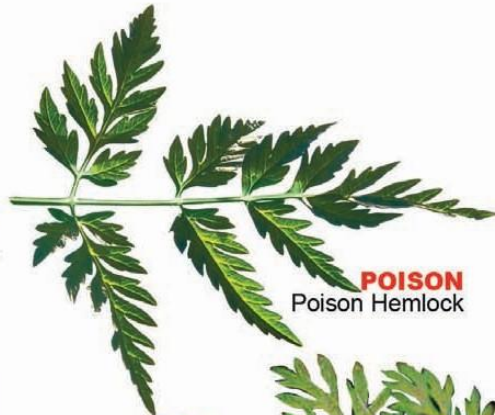


POISON HEMLOCK



Wild Carrot

Edible

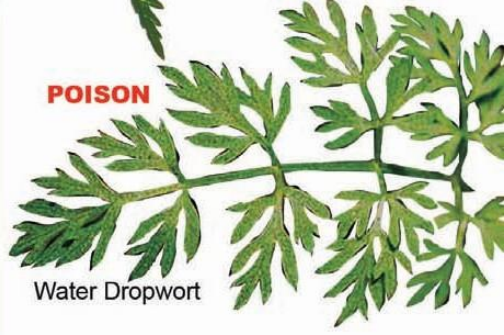


POISON
Poison Hemlock



WATER DROPWORT

POISON



POISON

Water Dropwort



Wild Carrot



Wild Carrot
has black spot
in middle of flower



DANGEROUS ONES: LOẠI NGUY HIỂM

POISON HEMLOCK (*Conium maculatum*)

CÂY ĐỘC CẦN POISON HEMLOCK (*Conium maculatum*)

Cây độc cần Poison Hemlock và Cây độc cần nước Water Hemlock - một trong những loại cây độc nhất, mọc ở những nơi ẩm ướt gần nước, suối, mương, đầm lầy. Cụm hoa màu trắng hình ô. Thân nhẵn (không có lông) và có những đốm màu tím, đôi khi phủ một lớp bột màu trắng, dễ rơi rụng khi cọ xát. Những chiếc lá này đôi khi bị nhầm với mùi tây. Có mùi hôi và có thể cao tới 10 feet (3m).

FOOL'S PARSLEY (*Aethusa cynapium*) Độc

Có họ hàng với Cây độc cần, nhưng ít độc hơn. Có thân cành rỗng và lá nhẵn có mùi hôi khó chịu. Trông tương tự như cà rốt, nhưng cà rốt có mùi cà rốt.

GIANT HOGWEED (*Heracleum mantegazzianum*)

CÂY NGÒ TÂY KHÔNG LỖ GIANT HOGWEED (*Heracleum mantegazzianum*)

Wild Parsnip, Giant Cow Parsley, Giant Cow Parsnip, Cartwheel Flower
Mọc cao tới 17 feet (5m). Đừng đụng vào! Da phỏng rộp, sẹo lâu năm, và - nếu nó tiếp xúc với mắt - bị mù. Nhiều bông hoa màu trắng mọc thành cụm hình chiếc ô có đường kính lên đến 80 cm trên đỉnh dẹt. Thân và lá có đốm màu tím đỏ sẫm, rỗng và có lông cứng. Cây ngò tây khổng lồ là một loài thực vật độc hại. Nhựa cây của nó có thể gây ra bệnh phytophotodermatitis (viêm da nghiêm trọng) khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hoặc tia UV. Ban đầu da chuyển sang màu đỏ và bắt đầu ngứa. Sau đó, mụn nước hình thành và cháy trong vòng 48 giờ. Chúng tạo thành những vết sẹo màu đen hoặc màu tía có thể kéo dài vài năm. Nên mặc quần áo bảo hộ, bao gồm cả kính bảo vệ mắt, khi cầm hoặc đào nó. Nếu da tiếp xúc, vùng bị ảnh hưởng phải được rửa kỹ bằng xà phòng và nước và bảo vệ vùng da tiếp xúc khỏi ánh nắng mặt trời trong vài ngày. Cũng được gọi là mùi tây bò khổng lồ, nhưng không giống như mùi tây bò thông thường, nhỏ hơn nhiều, có thể ăn được.

WATER DROPWORT *Oenanthe aquatica, Phellandrium aquaticum*

Cực độc. Mọc gần nước. Có những dù hoa màu trắng nhỏ hơn nhiều so với cà rốt, lá nhẵn, không lông và có mùi hôi. Hãy nhớ rằng nhiều

cây độc hại thích mọc gần nước hoặc những khu vực ẩm ướt. Hãy thận trọng với những cây có lá kiểu mùi tây.

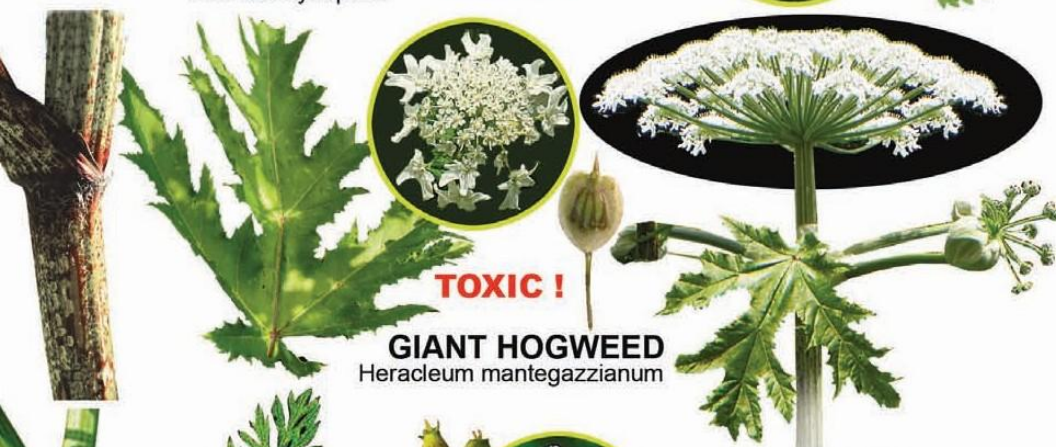
TOXIC, POISON !



POISON HEMLOCK
Conium maculatum



FOOL'S PARSLEY
Aethusa cynapium **TOXIC !**



TOXIC !
GIANT HOGWEED
Heracleum mantegazzianum



TOXIC, POISON !
WATER DROPWORT
Oenanthe aquatica

EDIBLE ONES:

NHỮNG CÂY ĂN ĐƯỢC

Tính chất chữa lành của nhóm cây này là rất lớn, đó là lý do tại sao bạn nên học cách phân biệt chúng khỏi những loại độc. Tất cả chúng dường như rất phổ biến trong việc điều trị đầy hơi và khó tiêu, cũng như các vấn đề về hô hấp và sung huyết.

ANISE (*Pimpinella anisum*)

TIÊU HỒI CẦN ANISE (*Pimpinella anisum*)

Những chiếc lá giống cây dương xỉ mềm mại là một dấu hiệu tốt. Có hương vị cam thảo. Hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch chất nhầy. Một chất kháng acid tự nhiên để điều trị chứng ợ chua, khó tiêu, đầy hơi, chướng bụng, đau bụng, buồn nôn. Giúp giảm đau bụng kinh, hen suyễn, ho, viêm phế quản, xoang. Tăng sữa mẹ và giúp điều trị mãn kinh, liệt dương, lãnh cảm. Không dùng khi đang mang thai. Tốt để điều trị chảy bên ngoài. Hoa, hạt và lá có hương cam thảo nhẹ nhàng. Hạt là một hương liệu và gia vị phổ biến, được nghiền thành thức ăn và đồ uống. Được dùng như một chất hỗ trợ tiêu hóa sau bữa ăn ở Ấn Độ. Hoa màu trắng thành từng chùm hình ô.

ANGELICA -edible (Goutweed, Masterwort, Wild Parsnip)
(*Angelica archangelica*)

CHI ĐƯỜNG QUY ANGELICA –ăn được (Goutweed, Masterwort, Wild Parsnip)
(*Angelica archangelica*)

Mọc lên đến 6ft (2m). Tùy thuộc vào giống, hoa có màu từ xanh oải hương nhạt đến hồng đậm và có hương vị giống như cam thảo. Sử dụng hạt, thân, lá non và chồi non. Lá được sử dụng trong món salad hoặc trà. Thân cây có thể ăn sống. Có tác dụng kích thích hệ tiêu hóa. Giúp giảm chứng khó tiêu, đầy hơi, đau bụng, ợ chua. Giúp họ có đờm và giảm viêm phế quản. Được sử dụng cho cảm lạnh, hệ thống hô hấp, gan, tăng cường tim, tăng tuần hoàn và năng lượng, kháng khuẩn, chống nấm, viêm gan. Bột rễ khô dùng trị nấm da chân, trừ sâu. Uống điều độ vì nó có thể gây viêm da. Nó làm loãng máu, vì vậy không nên uống nếu bạn đang dùng thuốc chống đông máu. Thúc đẩy kinh nguyệt. Không dùng nếu có thai hoặc bị tiểu đường.

CẢNH BÁO- KHÔNG ĐƯỢC NHẦM LẤN VỚI CÂY CẦN ĐỘC VÀ NGÒ TÂY KHÔNG LỖ! Chúng trông giống nhau. Hãy nhìn vào những chiếc lá.

CARAWAY-edible. (*Carum carvi*)

THÌ LÀ BA TƯ CARAWAY- ăn được. (*Carum carvi*)

Trông có vẻ giống cà rốt dại, nhưng những chiếc lá giống cây dương xỉ không có lông và ngắn hơn. “Hạt giống” có 5 gờ, được sử dụng như một loại gia vị (loại hạt nổi tiếng được thấy trong bánh mì lúa mạch đen) Cây đồng hành hữu ích có thể che giấu mùi hương của các loại cây trồng lân cận khỏi côn trùng gây hại, cũng như thu hút côn trùng có ích như ong bắp cày săn mồi và ruồi bay đến hoa của nó. Rễ có thể được sử dụng như củ cải hoặc cà rốt. Hỗ trợ tiêu hóa, thúc đẩy chu kỳ kinh nguyệt, dùng để tăng sữa mẹ. Thuốc long đờm, chữa ho.



Anise
Pimpinella anisum



Angelica
Angelica archangelica



Caraway
Carum carvi



CARROT - WILD (Queen Annes Lace) (*Daucus carota*)

CÀ RỐT ĐẠI CARROT - WILD (Queen Annes Lace) (*Daucus carota*)

Một năm hai lần. Hầu như không có sự khác biệt giữa cà rốt đại và cà rốt ở cửa hàng tạp hóa thông thường. Những cây non năm đầu tiên có những củ nhỏ màu vàng trắng ngon - cà rốt nhỏ. Rễ của cây già đã biến thành gỗ và không thể tiêu hóa được, nhưng bạn có thể lấy hoa và cho chúng vào món salad hoặc pha trà với chúng. Nó là một chất lợi tiểu vì vậy nó giúp thải axit uric qua thận và giữ cho mọi thứ vận động rất tốt. Các chồi và thân có thể được ăn sống hoặc hấp như măng tây.

Tốt hơn nhiều khi bóc vỏ. Hạt có thể được sử dụng như một loại gia vị hoặc trong trà và lá cũng có thể được sử dụng trong món salad hoặc trang trí. Lá xanh có lượng vitamin A gấp 100 lần so với cà rốt. Rễ có chất khoáng, rau xanh có vitamin.

Trong lịch sử, cà rốt đại đã được sử dụng để điều trị các vấn đề về thận và bàng quang để tăng kích thích tố sinh dục, và hạt của nó đã được sử dụng khá hiệu quả như một loại thuốc "ngừa thai khẩn cấp" nếu uống đúng cách. Danh sách các tình trạng sức khỏe có thể sử dụng là vô tận, làm cho nó đáng giá để được nhận ra và sử dụng. Bạn hãy gọi tên nó. Alzheimer, bệnh Crohn, bệnh Parkinson, vô sinh, phòng ngừa hen suyễn, hầu hết các loại ung thư, tiểu đường, bệnh bạch cầu, HIV, đau nửa đầu, béo phì, căng thẳng, PMS, rối loạn tiêu hóa, viêm bàng quang, sỏi thận, ung thư, v.v.

Cần hết sức thận trọng khi thu hái cà rốt đại vì nó gần giống với cây độc cần và cây ngò tây khổng lồ. Cách bạn có thể phân biệt chúng là cây độc cần có đốm màu tím trên thân, cà rốt thì không. Cà rốt đại có một cụm giống như chiếc ô dẹt với một chút đốm đen ở giữa. Tìm đốm tối màu. Cây độc cần có nhiều cụm xò ra từ cuống. Hemlocks ra hoa vào cuối mùa xuân và hoa cà rốt đại vào cuối mùa hè. Hoa cà rốt đại sau này cuộn tròn thành chiếc cốc như tổ chim nhỏ. Nó có "viên bằng ren" màu xanh lá cây mịn bên dưới hoa, do đó có tên "Queen Anne's Lace". Cà rốt đại có mùi giống như cà rốt và chỉ cao khoảng 3 feet hoặc một mét. Cây huyết dụ độc có mùi kinh khủng và cao tới 10 feet hoặc ba mét. Cà rốt đại có thân có lông trong khi cây độc cần có thân nhẵn với các đốm màu tím. Trừ khi bạn chắc chắn 100%, tốt nhất bạn nên chơi an toàn và tránh xa tất cả các cây ô có lá giống mùi tây. Ngay cả những cây độc cũng có mục đích, nhưng bạn phải biết mình đang làm gì.

Một cách cuối cùng để nhận biết là lấy một chiếc lá, chà xát giữa các ngón tay của bạn ... nếu nó có mùi giống như cà rốt, đó là cà rốt đại. (hemlock có mùi hôi). Châm lá lên lưỡi của bạn- nó có vị như cà rốt. Ngay cả bông hoa màu trắng cũng có vị như cà rốt. Thân cây độc cần thường có một lớp bột màu trắng khi chà xát.

Một loài thực vật độc hại khác gần giống với cà rốt đại là cây fool's

parsley, có những ô hoa màu trắng nhỏ hơn đáng kể, lá nhẵn, không có lông và có mùi hôi.

WILD CARROT

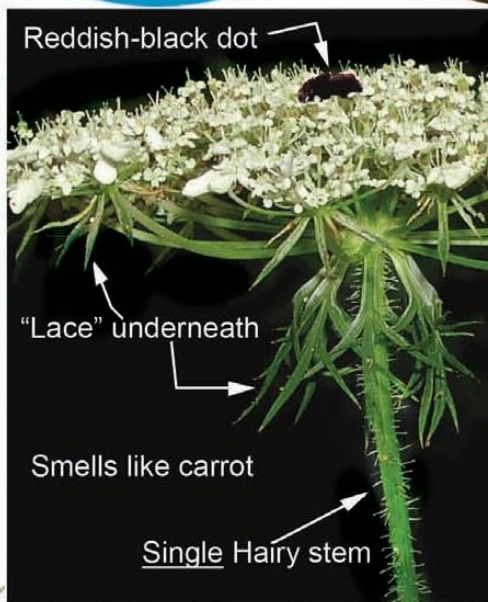
Daucus carota



Ariel Palmon



Young flower head



Grows only up to 3 ft (1m)



CHERVIL (*Anthriscus cerefolium*)

RAU MÙI TÂY PHÁP CHERVIL (*Anthriscus cerefolium*)

Không hẳn là một chiếc ô đầy đủ, nhưng có lá giống mùi tây và hoa màu trắng. Hoa có hương vị giống hoa hồi. Lá dùng như mùi tây. Tốt hơn nên ăn sống vì nhiệt làm mất hương vị. Dùng làm thuốc hỗ trợ tiêu hóa, chữa cao huyết áp, kích thích nhẹ.

COW PARSLEY, Wild Chervil (*Anthriscus sylvestris*)

Thân rồng, cao đến 6 ft (2m), là cây trồng ven đường phổ biến. Có mùi hương hơi khó chịu, mạnh hơn so với rượu táo vườn với chút mùi cà rốt. Lá được dùng làm thuốc chống viêm, sát trùng, chống co thắt, chống virus và nấm. Thuốc long đờm (ho, cảm, hen suyễn) dùng cho người trầm cảm, căng thẳng, mất ngủ, Alzheimers, Parkinson's, crohn's, tiểu đường, bệnh bạch cầu, thận, dạ dày, rối loạn tiêu hóa, cô chướng, đau nửa đầu. Lá dùng nhuộm xanh. Công dụng làm hoa trang trí. Gây co bóp tử cung, không dùng khi đang mang thai.

COW PARSNIP (*Heracleum maximum*) (an edible plant)

CÂY CỦ CẢI BÒ COW PARSNIP (*Heracleum maximum*) (loài cây ăn được)

Có thể cao tới 8 ft và có các cụm hoa màu trắng tương tự như cây độc được, nhưng các lá có HƯƠNG khác nhau. Lá cây của cải bò giống như lá phong lớn, mà lá cây cần độc giống như lá parsley. Thân, lá, nụ và hoa của cây cải bò có thể ăn sống, hấp hoặc nấu chín. Lá non tốt hơn lá già. Rễ có thể ăn được, nhưng thường quá đắng và cay không thể chịu được. Làm khô rễ trước khi sử dụng. Hãy lưu ý rằng nước ép từ cây khi thu hoạch có thể quá mạnh đối với một số người và gây phát ban. Thử nghiệm trước. Ngoài ra, **đừng nhầm loại cây này với cây Giant hogweed**, trông giống nhau và mọc rất cao, vì vậy hãy nhận biết rõ qua sự khác biệt của lá!

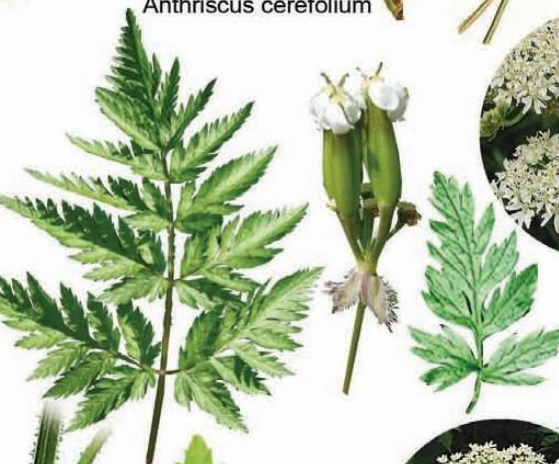
DILL (*Anethum graveolens*)

CÂY THÌ LÀ DILL (*Anethum graveolens*)

Gia vị ăn được, phổ biến. Hoa ô đầu dẹt màu vàng nhạt với mùi thì là dễ nhận biết. Những chiếc lá mỏng giống như cây dương xỉ với mùi và vị thì là nổi tiếng. Những “lá” và hạt chắt này mà chúng ta gọi là “thì là” để nêm vào thức ăn của chúng ta. Thì là (đặc biệt là hạt) rất tốt cho tiêu hóa, dạ dày, khí, đau bụng, đường ruột và các vấn đề tiết niệu. Một số người nói rằng gừng thì là chữa được chứng nấc cụt. Thử nước ép. Chống co thắt và chống vi khuẩn. Cảnh báo - đừng nhầm lẫn với các loại mùi tây độc hại.



Chervil
Anthriscus cerefolium



**Cow Parsley
Wild Chervil**
Anthriscus sylvestris



Cow Parsnip
Heracleum maximum, *Heracleum lanatum*



Jane Shelby Richardson



Dill
Anethum graveolens



DONG-QUAI (*Angelica sinensis*)

ĐƯƠNG QUY DONG-QUAI (*Angelica sinensis*)

Trông rất giống với cây cần độc. Gốc được sử dụng cho hệ thống sinh sản nữ để điều chỉnh nội tiết tố, khó khăn trong kinh nguyệt, sản chắc tử cung, PMS, mãn kinh. Tăng lưu thông máu đồng thời giảm huyết áp.

Giảm viêm, giảm đau cơ khớp. Tăng hồng cầu, bảo vệ gan. Liên quan đến Ashtiba, một chất khử độc kháng khuẩn, chống nấm mạnh rất phổ biến ở Châu Á. Không dùng khi đang mang thai, làm tăng nguy cơ sảy thai. Làm loãng máu, vì vậy không nên dùng nếu đã dùng Warfarin. Làm cho da nhạy cảm nhẹ

ELDERBERRY (*Sambucus nigra*)

CƠM CHÁY ĐEN ELDERBERRY (*Sambucus nigra*)

Được sử dụng trong đông y từ thời Hippocrates. Cây mọc cao tới 30 ft (10m) Rất phổ biến trong ngành thực phẩm sức khỏe. Quả mọng không có hương vị tuyệt vời, nhưng chúng có thể được sử dụng trong sinh tố hoặc nước ép. Chúng là một loại cây không cần chăm sóc. Hoa và quả mọng có thể ăn được, phần còn lại quá độc đối với hầu hết mọi người. Chỉ ăn quả chín và hoa. Không bao giờ ăn vỏ cây, lá hoặc quả chưa chín. Lá gấp khúc nhọn, mọc đối, mỗi lần 5-9 bông, hoa 5 cánh màu trắng xếp thành chùm ô, sau trở thành quả mọng màu đen hoặc xanh bóng, khi chín có thể ăn sống hoặc nấu chín. Một số người buồn nôn sau khi ăn chúng (nấu chín hoặc sống) nên có tin đồn chúng có độc. Nhưng không phải vậy. Tùy từng người và sức khỏe của họ như thế nào. Một số người nói rằng nấu chín quả mọng làm cho chúng ít độc hơn.

Nhưng một điều được hầu hết mọi người đồng ý - quả cơm cháy chứa rất nhiều dược tính tuyệt vời. Chúng đã được sử dụng trong lịch sử cho mọi thứ, từ viêm khớp đến hen suyễn đến cảm lạnh, cúm, nấm men, ngứa mũi, dị ứng phấn hoa, viêm amidan, nhiễm trùng và bây giờ là chống lão hóa vì anthocyanins ... Tốt cho bệnh cúm và vi rút vì nó kích thích hệ miễn dịch đồng thời tăng cường hoạt động của bạch cầu và ức chế sự nhân lên của virus. Những bông hoa nhỏ màu trắng kem và những quả mọng chín có thể ăn được (nấu chín), phần còn lại là chất độc. Không ăn lá và cành có mùi hôi khi vỏ nát. Quả màu tím sẫm, xanh lam hoặc đen, có 3 hạt, khi chín có mùi thơm, nhưng khi phơi khô thì ngon hơn. Trà vỏ được sử dụng như một chất rửa bên ngoài cho các vấn đề về da. Quả cơm cháy đỏ PHẢI nấu trước, chúng độc hơn và có mùi vị khủng khiếp. Đôi khi chúng mọc cạnh nhau, nên chú ý không nhầm cây cơm cháy với cây cần độc hoặc cây độc cần nước có nhiều cụm hoa ô, cây cơm cháy có một ô. Lá cây cơm cháy nhỏ hơn và thân cây rỗng (thân cây cơm cháy có màu xanh). Cây cần nước là một loại cây giống như thảo mộc trong khi cây cơm cháy là một loại cây thân gỗ cứng.

FENNEL (*Foeniculum vulgare*)

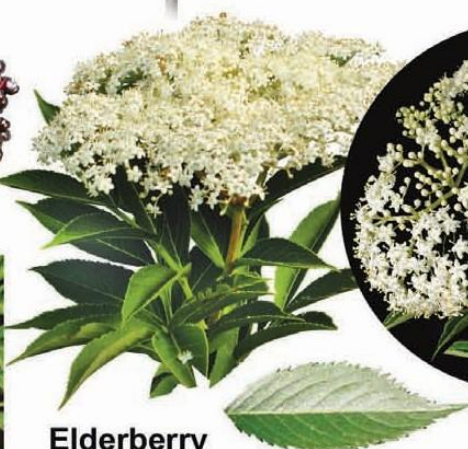
CÂY THÌ LÀ FENNEL (*Foeniculum vulgare*)

Một loại gia vị ăn nổi tiếng giúp làm dịu hệ tiêu hóa và thần kinh đồng thời kích hoạt dịch tiêu hóa - rất tốt cho những ai bị đầy hơi, khó tiêu, khó tiêu hóa thức ăn, hãy sử dụng hạt giống thực vật có mùi thơm mạnh như hạt thì là fennel, hạt hồi, hạt thì là dill, hạt cumins, hạt cải... hạt thơm kích hoạt hỏa tiêu hóa. Trà lá thì là làm giảm huyết áp mà không làm giảm nhịp tim. Hạt giúp tăng ham muốn và tiết sữa. Hạt cũng được sử dụng như “cam thảo” vì vị hồi. Dùng chữa ho và đau bụng ở trẻ em. Giúp bệnh nhân ung thư xây dựng lại hệ tiêu hóa sau xạ trị và hóa trị.

Cũng được sử dụng cho thận, gan, lá lách, phổi. Cây mọc cao tới 7 feet (2,5m) Hãy cẩn thận đừng nhầm thì là với cây độc được! Cây thì là có hoa màu vàng nhạt và mùi cam thảo, trong khi cây độc cần có hoa màu trắng, có mùi hôi và có đốm màu tím trên thân. Hoa thì là vàng bắt mắt với hương cam thảo phẳng phất, giống như chính loại thảo mộc. Hạt giống có thể dễ dàng bảo quản và sử dụng trong món salad, súp, nước xốt. Thì là làm mất cảm giác thèm ăn, vì vậy dùng một ít trước bữa ăn sẽ giúp bạn ăn ít hơn. Không ăn khi đang mang thai.



Dong Quai
Angelica sinensis

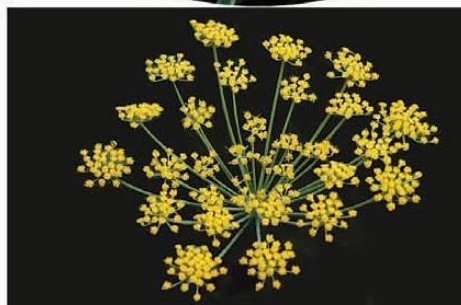


Elderberry
Sambucus nigra

◀ Cutleaf Elderberry



Fennel
Foeniculum vulgare



GOLDEN ALEXANDERS (*Zizia aurea*) –ăn được

Hoa màu vàng. Mỗi bông hoa nhỏ, dài 3 mm với năm lá đài, năm cánh hoa và năm nhị hoa. Mỗi hoa tạo ra một nang hạt nhỏ hình thuôn dài, chứa một hạt màu nâu. Vào mùa thu, quả và lá chuyển sang màu tím. Các cụm hoa đã cắt bỏ thân chính được thêm vào món salad, hoặc chúng làm một món rau nấu chín ngon như bông cải xanh.

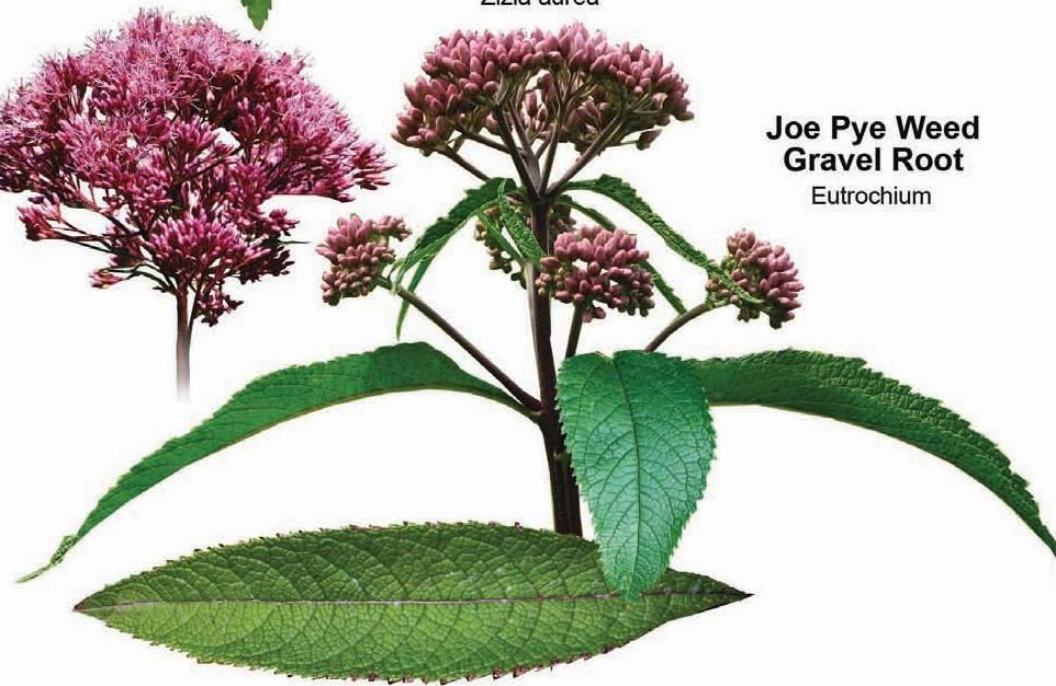
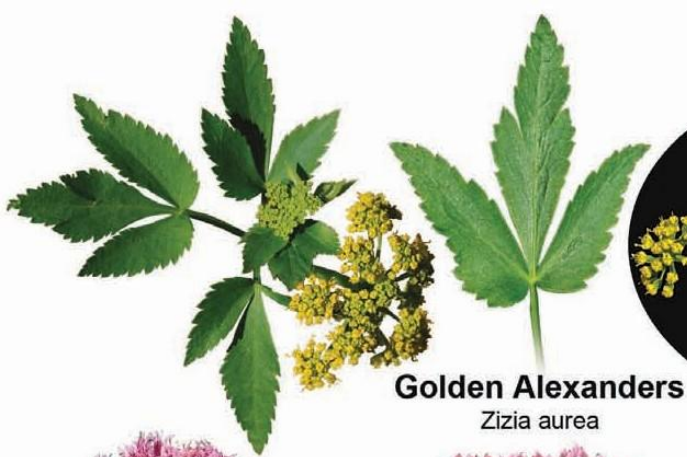
GRAVEL ROOT, Joe Pye Weed, Queen-of-the-Meadow (ăn được) (*Eutrochium*) 42 loài

Hoa màu tím / hồng (đôi khi có màu trắng) thành từng chùm tròn xòe ra ở đầu thân có thể cao tới 12 ft. (4m). Thân màu tím hoặc xanh có đốm tím, rỗng. Lá hình mũi mác nhọn, có 4-8 điểm xung quanh trên thân. Lá già nát có mùi thơm táo. Toàn cây có thể sử dụng được, rễ mạnh nhất. Lá và rễ được dùng chữa viêm thận, tiểu buốt, tuyến tiền liệt phì đại, lợi tiểu, tiêu chảy, cảm mạo, ớn lạnh, thấp khớp, gút, sỏi thận, hen suyễn, ho, sa túi mật, tăng cường hệ miễn dịch. Nhiều polysaccharid. Hãy lưu ý rằng có một loại cây khác thường được gọi là " Gravel Root "

GROUND ELDER, GoutWeed (*Aegopodium podagraria*)

CỎ GÚT GROUND ELDER, GoutWeed (*Aegopodium podagraria*)

Một nguồn thực phẩm được nhập khẩu vào Anh bởi người La Mã đã mất kiểm soát. Còn được gọi là cỏ Bishop, có các cụm hoa màu trắng giống như cây cần độc, nhưng lá rất khác, giống như cây Elder (nhưng không liên quan). Hoa 5 cánh nhỏ màu trắng. Cây xâm lấn mạnh và chiếm lấy các cây khác, ngay cả một đoạn rễ nhỏ còn sót lại trên mặt đất cũng mọc ra những cây mới, khiến đây là nguồn thức ăn vô hạn. Tất cả các bộ phận trên mặt đất đều ăn được (không phải rễ) Lá non dùng làm rau xà lách. Nhổ những con bọ trước khi ra hoa để giữ cho lá giàu dinh dưỡng hơn. Cây lợi tiểu và nhuận tràng. Được sử dụng làm thuốc chữa bệnh gút, viêm khớp, thấp khớp, rối loạn bàng quang. Có thân hình tam giác (về ngoài không độc)



LOMATIUM, Biscuit Root (*Lomatium*) 80 loài

Nhiều hình dạng lá khác nhau! Toàn cây là thực phẩm và được dùng làm thuốc. Chống vi khuẩn, diệt vi rút chống nấm, ngăn chặn vi rút nhân rộng. Hạt giống như hạt thì là. Được bán trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe với tên LDM100. Rễ là mạnh nhất. Chúng có thể được ăn sống hoặc nấu chín, hoặc sấy khô và tán thành bột để sử dụng sau này, thêm vào đồ uống, súp hoặc làm hương liệu. Rất bổ dưỡng với hương vị giống như củ cải. Có lượng hạt giống cao vào cuối năm với những hạt giống như hạt thì là. Dùng cho bệnh thấp khớp, bệnh dạ dày, viêm phế quản, hen suyễn, cảm cúm, viêm phổi, lao phổi.

LOVAGE (*Levisticum officinale*)

GIỐNG CẦN NÚI LOVAGE (*Levisticum officinale*)

Mọc cao bằng người. Hoa màu lục vàng thành cụm hình cầu. Các lá trông giống như mùi tây rộng với một chút ảnh hưởng của lá phong và có thể được sử dụng trong súp và salad. Rễ có thể được ăn sống hoặc hấp, xay thành món salad. Có mùi vị như mùi cần tây. Hạt giống có thể được sử dụng như hạt thì là. Trà cần núi có tính sát trùng và được sử dụng để kích thích tiêu hóa, giảm chứng bụng, đầy hơi ...Chứa nhiều flavonoid quercetin. Không dùng nếu có thai hoặc có vấn đề về thận.

OSHA (*Ligusticum porteri*)

Còn được gọi là cần núi, cần núi đại, loveroot, rễ gấu, rễ Ấn Độ, mùi tây Ấn độ, mùi tây đại, nhân sâm núi, cà rốt núi.

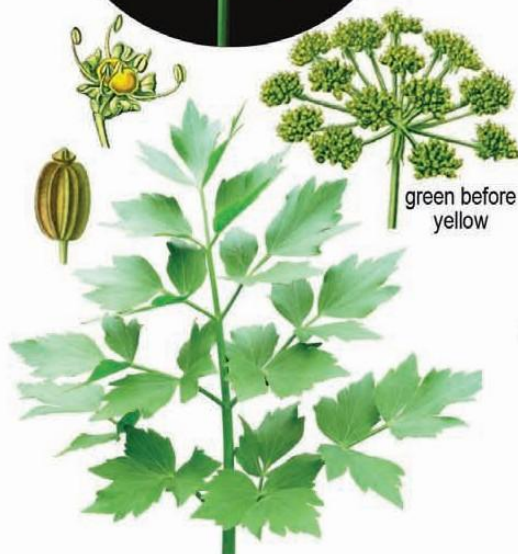
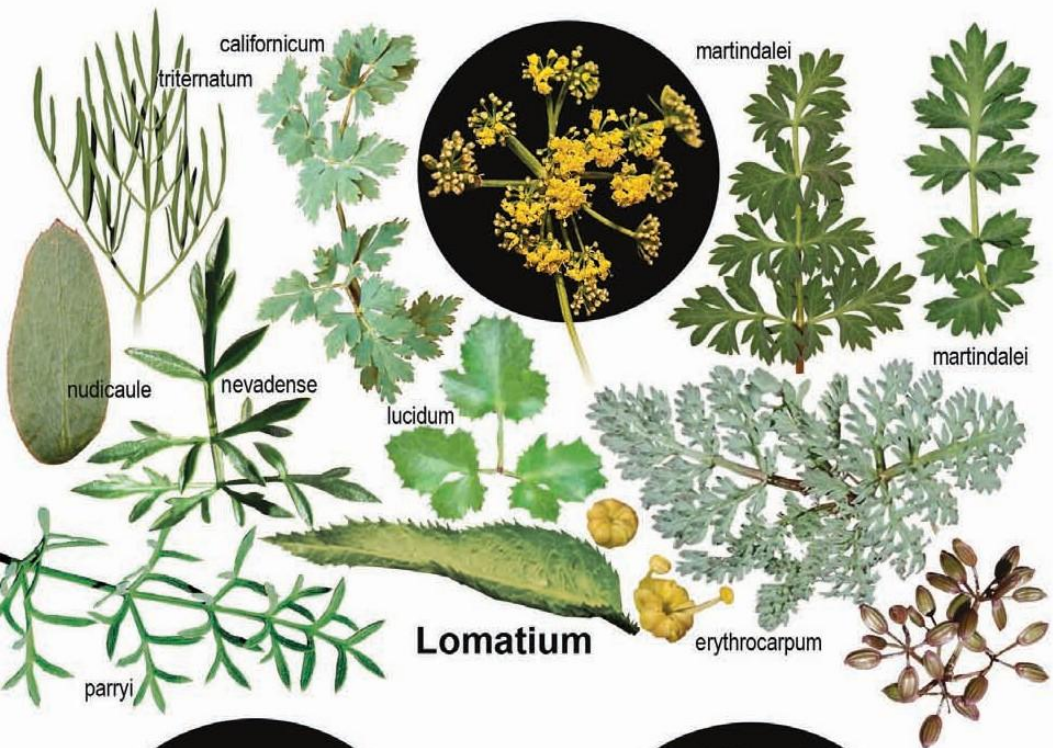
Một loại cây núi có lá giống mùi tây và hoa ô trắng. Gốc là phần bạn muốn. Nó nhăn nheo và có màu nâu ở bên ngoài và màu trắng vàng ở bên trong với mùi mùi tây nồng. Có màu đỏ nơi những chiếc lá bám vào ngọn rễ, xung quanh nó có những thứ lá chết giống như sợi tóc. Có thể phát triển đến 7 ft (2m).

THẬN TRỌNG- nó thường mọc bên cạnh và gần giống với cây độc cần, nhưng điểm khác biệt là- Osha có mùi cần tây cay, mọc giống như lông trên đỉnh rễ và rễ màu nâu sô cô la nhăn nheo có mùi giống như mùi bơ khi tách ra. Rễ cây huyết dụ có màu trắng. Lá Hemlock có mùi hôi và nhỏ hơn lá Osha, có mùi cần tây nồng nặc khi bị quấy phá.

Cây độc cần thường có đốm màu tím trên thân. Osha giữ hạt của nó thẳng đứng. Hãy cẩn thận vì hai hạt này thường mọc ngay cạnh nhau! Đừng chạm vào nếu bạn không biết. Cây độc cần có thể được hấp thụ qua da. Đối với Osha, bộ phận được sử dụng nhiều nhất trong y học là rễ, rất nhiều lông và màu nâu bên ngoài, bên trong màu vàng, có mùi thơm như long não do chứa tinh dầu chữa bệnh. Rễ Osha có tác dụng chống viêm, kháng khuẩn, chống vi trùng, gây tê, kháng virus, long đờm, di tinh, lợi tiểu, thông mũi, kích thích, ngăn khí, thúc đẩy kinh

nguyệt.

Đặc tính kháng vi-rút mạnh - dùng khi có dấu hiệu đầu tiên của cảm lạnh hoặc cúm. Rễ có thể được nhai tươi vì đặc tính chống virus mạnh và cũng làm tăng dung tích phổi, đặc biệt là ở cao độ lớn hơn. Rất hiệu quả kết hợp với Echinacea chống viêm phế quản, lao, cảm lạnh, cảm cúm, ho, viêm xoang, đau răng, viêm khớp, ồng cổ tay, đau bụng, buồn nôn, nôn mửa, khó tiêu. Dùng dưới dạng bột hoặc trà. Không dùng Osha trong thời gian dài, hãy nghỉ ngơi kéo dài một tuần sau mỗi vài tháng. Không được sử dụng trong suốt kỳ mang thai.



PARSLEY (*Petroselinum hortense, sativum*)

MÙI TÂY PARSLEY (*Petroselinum hortense, sativum*)

Nhiều vitamin C và sắt. Hàm lượng diệp lục cao có tác dụng hấp thụ mùi hôi, rất tốt cho bệnh hôi miệng và sau khi ăn tỏi. Tuyệt vời để ăn sống, ép trái cây, pha trộn hoặc trà. Giúp chuyển hóa oxy, làm sạch máu, làm tan căn bản bám trong tĩnh mạch, duy trì độ đàn hồi của mạch máu, giúp loại bỏ sỏi thận và sỏi mật có kích thước vừa phải, kích thích ruột, điều trị điếc và viêm tai, hệ sinh dục và kích thích tuyến thượng thận. Nước ép hoặc trà mùi tây giúp chắc răng, chống nhiễm trùng nước và miệng, làm kem dưỡng da mặt và làm dịu dạ dày sau bữa ăn. Trà mùi tây Parsley chữa nhiễm trùng tiết niệu, giữ nước, tắc nghẽn do cảm cúm và cảm lạnh, giảm cơn hen suyễn, tắc nghẽn thận và gan, thiếu máu, sát trùng, hạ huyết áp, chống khối u, gan kích thích, điều trị hạ đường huyết, lợi tiểu, chất xơ nhuận trường, khuyến khích tạo sữa cho các bà mẹ đang cho con bú. Trồng gần hoa hồng, măng tây và các loại cây trong vườn khác để ngăn bọ.

VALERIAN (*Valeriana officinalis*)

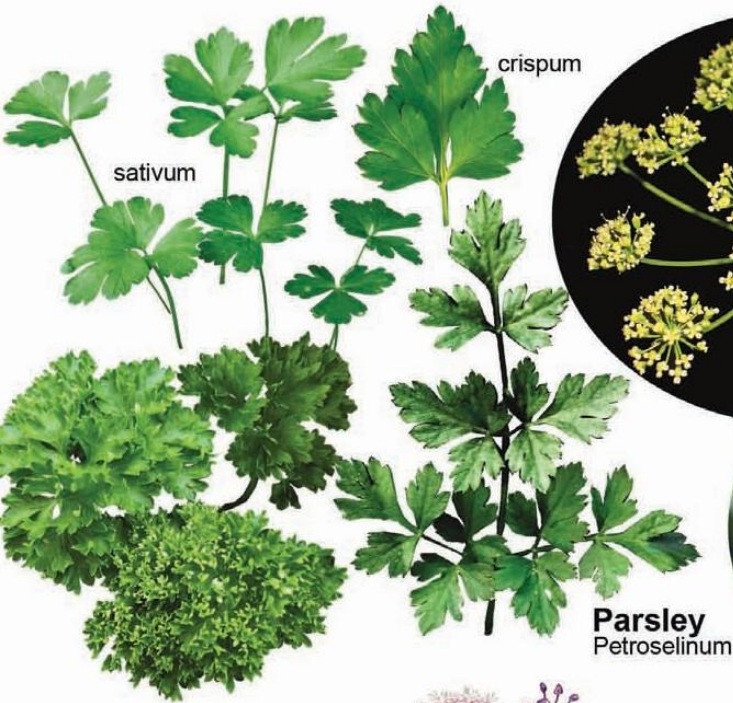
CÂY NỮ LANG VALERIAN (*Valeriana officinalis*)

Hoa nhỏ li ti màu hồng trắng mọc thành chùm. Thuộc an thần nổi tiếng làm dịu thần kinh, co thắt, khó ngủ, lo lắng, mệt mỏi, loét, nhức đầu, đau, khó chịu, trầm cảm, tuần hoàn, huyết áp, IBS (ruột kích thích), kinh nguyệt, chuột rút cơ bắp. Bảo vệ gan. Mèo thích tới gần nó giống như thích lại gần cây bạc hà mèo.

YARROW (*Achillea millefolium*)

CÚC VẠN DIỆP YARROW (*Achillea millefolium*)

Toàn bộ cây có lông. Mọc cao tới 2 ft (75cm). Lá mỏng, hình mác, giống cây dương xỉ, hoa màu trắng, đôi khi có màu hồng, tím hoặc đỏ, thành cụm phẳng mọc so le (không tỏa ra từ cùng một điểm trên thân) Rễ bò. Mỗi bông hoa giống một bông cúc nhỏ. Toàn cây sấy khô dùng làm trà chữa bệnh dạ dày, cảm lạnh, cúm, chuột rút, sốt, rối loạn gan, thận, tiểu đường, đau răng, kích ứng da, xuất huyết, điều hòa kinh nguyệt, kích thích dòng chảy của mật, loét dạ dày, co thắt bụng, u xơ, thư giãn và giảm đau, áp xe, chấn thương, chảy máu, viêm, giảm lo lắng, co thắt dạ dày, đầy hơi, vấn đề bàng quang



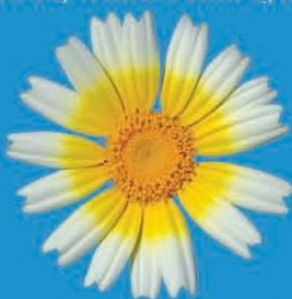
nhhiễm trùng, nhọt, bỏng, vết cắn, tiêu chảy, kiết lỵ, giãn mạch, cao huyết áp, làm sạch máu, mất ngủ, đau bụng kinh, chảy máu lợi, đau răng. Thậm chí được dùng làm dầu gội đầu. Lấy một ít và để khô. Pha trà. Hương vị khó chịu nhưng hiệu quả. Làm se, vì vậy nó ngừng chảy máu bên trong và bên ngoài. Một số người nói rằng đặt ủ trà trên đầu sẽ ngăn rụng tóc. Có hơn một tá hợp chất chống viêm và kháng sinh. Lá non gần ngọn có thể ăn sống hoặc nấu chín, nhưng không ăn sống sẽ an toàn hơn, có thể dùng làm trà- thanh nhiệt giải độc tố. Ăn hoa từng ít một. Một số người có phản ứng, vì vậy hãy thử nghiệm trước. Không uống trà quá 2 tuần nếu không có thể gây độc cho gan. Không ăn nếu mang thai. Có thể được sử dụng làm chất đuổi côn trùng bằng cách đốt hoặc làm cón thuốc. Một loại cây đồng hành rất tốt, nó cải thiện sức khỏe của các cây trồng gần đó và tăng cường hàm lượng tinh dầu của chúng, do đó làm cho chúng có khả năng chống lại sự tấn công của côn trùng. Đồng thời cải thiện độ phì nhiêu của đất.

DAISY-LIKE FLOWERS

Over 30 species, most in the Asteraceae family, which includes *Chrysanthemums* (mums). This pleasant group is very calming to the body. Even looking at them calms. They also help stop bleeding and take down inflammation, which I find symbolic also. (calming)



Anthemis tinctoria



Glebionis coronarium



Coleostephus myconis



Argyranthemum frutescens



Sonchus oleraceus



Cichorium intybus



Gazania rigens



Galactites tomentosa



Calendula arvensis



Order ID: HEALU-175185
Leucanthemum vulgare



Hieracium lachenalli



Alvengaspar, Tony Willis
Osteospermum ecklonis

COMMON DAISY, English Daisy (*Bellis perennis*)

HOA CÚC CHÂU ÂU COMMON DAISY, English Daisy (*Bellis perennis*)

Đây không phải là những cánh hoa có vị ngon nhất - hơi đắng - nhưng chúng trông rất tuyệt! Hãy nhớ rằng, đắng rất tốt cho tiêu hóa và chữa bệnh.

CHAMOMILE (*Matricaria recutita*, *Chamaemelum nobilis*)

HOA CÚC LA MÃ CHAMOMILE (*Matricaria recutita*, *Chamaemelum nobilis*)

Loại hoa cúc nhỏ, có vị ngọt như táo, nổi tiếng với công dụng làm thuốc thảo dược. Trung tâm màu vàng nhô ra trông giống như một quả bóng. Một nguồn tuyệt vời của axit amin tryptophan, được chuyển đổi thành chất dẫn truyền thần kinh serotonin. Thư giãn và khiến bạn cảm thấy tốt hơn. Tuyệt vời cho căng thẳng và giấc ngủ yên bình. Hoa khô dùng để pha trà giúp bình tĩnh, giảm lo lắng, mất ngủ, đau bụng, tiêu chảy, khó tiêu, cảm lạnh, cúm, sốt, đau đầu, chuột rút, co thắt, viêm khớp, ung thư, viêm đường tiêu hóa, loét, ruột kích thích, khí, co thắt dạ dày, dị ứng, các vấn đề hô hấp, đau, đau bụng, thúc đẩy đi tiểu. Trà còn được dùng ngoài để gội đầu, bôi da, chữa bệnh trĩ, viêm da, cháy nắng. Thêm vào bồn tắm để thư giãn. Hoa rất ngon trong món salad. Chống vi khuẩn, tốt cho miệng, răng và nướu. Chống viêm - tốt cho bệnh thấp khớp, viêm khớp và các chứng sưng đau khác. Chống oxy hóa, chống ung thư. Không dùng khi đang mang thai (co thắt tử cung). Không dùng nếu đang dùng Warfarin hoặc thuốc làm loãng máu. Liên quan đến cỏ phấn hương, thử nghiệm một lượng nhỏ trước, một số người có phản ứng.

CUP PLANT (*Silphium perfoliatum* L.)

Loại hoa cúc vàng 3-7 ft (1-2,5m) Những chiếc lá to đáng sợ nổi với nhau ở gốc với vết lõm “hình ly” nơi thân đi qua. Làm se, được sử dụng cho chảy máu và kinh nguyệt nhiều, loét, gan và lá lách. Chứa nhiều chất đậm, dùng làm thức ăn cho gia súc. Có nhựa có mùi như nhựa thông. Sáp được sử dụng như kẹo cao su để làm thơm hơi thở và chống buồn nôn. Lá và chồi non dùng làm món gỏi, rễ dùng làm thuốc. Dùng để chữa sốt, hen suyễn, bổ tỳ, tim, gan, túi mật, mật, giảm cholesterol, sát trùng. Liên quan đến Prairie Dock, Rosinweed.

DAISY FLEABANE (*Erigeron annuus*)

Small daisy-like flowers with pinkish lavender thin numerous petals and a yellow middle. Whole plant is useable as tea for lung and kidney issues, like diabetes, kidney stones, urination pain, bronchitis, coughs, hemorrhoids as well as bleeding of nose, bladder, stomach and bowels.

LOÀI CÚC BẮC MỸ DAISY FLEABANE (*Erigeron annuus*)

Giống hoa cúc nhỏ với màu hồng nhạt, nhiều cánh mỏng và ở giữa màu vàng. Toàn cây có thể dùng làm trà chữa các bệnh về phổi và thận, như tiểu đường, sỏi thận, tiểu buốt, viêm phế quản, ho, trĩ cũng như chảy

máu mũi, bàng quang, dạ dày và ruột

ECLIPTA (*Eclipta prostrata*, *Eclipta alba*)

CỎ NHỎ NỎI ECLIPTA (*Eclipta prostrata*, *Eclipta alba*)

Hoa nhỏ, giống như cúc, lá dài nhẵn nhéo. Toàn cây có thể dùng chữa chảy máu, các vấn đề về miệng và răng, tóc bạc, gan, viêm gan, vàng da, lá lách, nhức đầu, tăng huyết áp, ký sinh trùng, loét, ho, thiếu máu, lao, hen suyễn, kháng khuẩn, kích thích hệ thống miễn dịch. Vô hiệu hóa nọc độc của một số loài rắn đuôi chuông.



Common Daisy
Bellis perennis



Camomille
Chamaemelum nobile



Cup plant

Silphium perfoliatum



Eclipta
Eclipta prostrata



FEVERFEW (*Tanacetum parthenium*, *Chrysanthemum parthenium*, *Pyrethrum parthenium*)

CỎ THƠM FEVERFEW (*Tanacetum parthenium*, *Chrysanthemum parthenium*, *Pyrethrum parthenium*)

Hoa dễ thương giống như hoa cúc với cánh hoa ngắn màu trắng mập, xung quanh tâm màu vàng. Lá là phần phổ biến nhất được sử dụng (tươi hoặc khô), nhưng toàn bộ cây đều có thể ăn được. Nổi tiếng trong việc ngăn chặn chứng đau nửa đầu. Giúp cơ thể giải phóng serotonin để cảm thấy dễ chịu. Nhai lá hoặc pha trà trị đau nửa đầu, cảm mạo, sốt, viêm khớp, điều kinh, thư giãn, chống viêm, chống co thắt, giãn mạch. Sử dụng trong ngâm chân chữa đau chân. Đặc tính an thần tuyệt vời để thư giãn ở những người căng thẳng, kích động, căng thẳng. Tuyệt vời để làm giảm các vấn đề về hô hấp và thở khó khè. Một số người có thể có phản ứng dị ứng nhẹ. Không dùng khi đang mang thai.

GREEN-HEADED CONEFLOWER (*Rudbeckia laciniata*)

HOA CÚC MẶT NÓN XANH GREEN-HEADED CONEFLOWER (*Rudbeckia laciniata*)

Hoa hình cúc với cánh hoa màu vàng và tâm màu xanh lục, lá có đầu nhọn. Toàn bộ cây có thể ăn được. Lá và hoa dùng trong món salad. Trà rễ dùng chữa chứng khó tiêu.

MAYWEED, Dog Fennel, Stinking Chamomile
(*Eupatorium capillifolium*)

Hoa giống cúc có mùi hôi. Mặc dù toàn bộ cây có thể sử dụng với một lượng nhỏ, nhưng nó có thể gây dị ứng hoặc nôn mửa. Nó có hàm lượng pyrrolizidine cao, gây hại cho gan. Được cho là được sử dụng cho cảm lạnh, cúm và đau đầu. Hãy cẩn thận. An toàn hơn khi sử dụng bên ngoài.

OX-EYE DAISY (*Leucanthemum vulgare*)

CÂY CÚC MẮT BÒ OX-EYE DAISY (*Leucanthemum vulgare*)

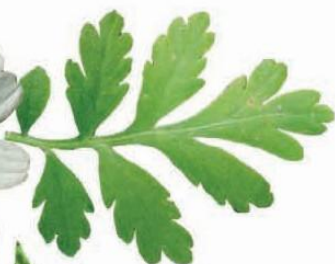
Phổ biến ở mọi nơi. Cánh hoa màu trắng với tâm màu vàng. Toàn cây có thể dùng để làm dịu ho, giảm co thắt, đồ mồ hôi ban đêm, sốt. Tương tự như hoa cúc, giúp thư giãn. Chống viêm. Trà dùng làm nước rửa mắt, dùng cho da khô. Loài hoa xinh đẹp này khiến bạn chỉ muốn nhìn ngắm, và thú vị là, nó mọc ở bất cứ nơi nào mà con người đã phá hoại và vất cạn đất đến mức gần như vô dụng. Cúc mắt bò mang hy vọng và vẻ đẹp trở lại vùng đất. Nơi từng có vết vạ, khó khăn, xung đột và bị bỏ rơi, giờ đây đã mọc lên một biểu tượng của hy vọng mới, vì nó tái tạo đất cho các thế hệ tương lai. Nó có thể được sử dụng như rau xanh và gia vị. Hương của rau cũng dễ chịu và tươi mát như vẻ ngoài của hoa.

PRARIE DOCK, Rosinweed (*Silphium terebinthinaceum*)

Loại hoa cúc vàng trên thân không lá cao có thể tới 10 ft (3m), cao hơn một người với lá nhám thô, dày hình trái tim / hình xẻng KHÔNG LỒ xung quanh gốc cây. Đầu lá non bóng. Cuống có thể có màu xanh lục hoặc đỏ hồng. Nhựa cây có mùi hôi như nhựa thông và có thể được dùng làm kẹo cao su để làm thơm hơi thở và ngăn ngừa buồn nôn. Liên quan đến cây cup plant. Lá và chồi non dùng làm món gỏi, rễ dùng làm thuốc chữa sốt, hen suyễn, bổ tỳ, tim, gan, túi mật, mật, giảm cholesterol, sát trùng, cầm máu (làm se), ung nhọt, kinh nguyệt ra nhiều, bầm tím, thấp khớp.



Feverfew
Tanacetum parthenium



Green-Headed Coneflower
Rudbeckia laciniata



Mayweed, Dog Fennel
Stinking Chamomile
Anthemis cotula



Ox-Eye Daisy
Leucanthemum vulgare



Prarie Dock, Rosinweed *Silphium terebinthinaceum*

SNEEZEWEED (*Helenium autumnale*)

CÂY THUỐC HÍT SNEEZEWEED (*Helenium autumnale*)

Hoa giống cúc vàng có hình cầu ở giữa, thân có góc cạnh. Đôi khi được gọi là "Hoa hướng dương ở đầm lầy" vì nó thích mọc gần nước trong cát. Trà làm từ hoa dùng trị giun đường ruột.

Chứa một lactone chống ung thư mạnh mẽ được công nhận bởi Viện Ung thư Quốc gia. Tốt cho con người, nhưng quá mạnh (độc) đối với động vật, sâu và côn trùng. Tránh xa động vật ăn cỏ.

ĐỪNG ĂN-

RAGWORT (*Jacobaea vulgaris*) **TOXIC**

CỎ LƯỠI CHÓ RAGWORT (*Jacobaea vulgaris*) **ĐỘC**

Hoa giống cúc vàng, cả chùm trên một cây.



Sneezeweed

Helenium autumnale

OK for humans
not animals

TOXIC
Ragwort

Senecio jacobaea

Jacobaea vulgaris



DANDELION-LIKE

GIỐNG CÂY BỒ CÔNG ANH

THE DANDELION- “LETTUCE” GROUP

BỒ CÔNG ANH – NHÓM “RAU DIẾP”

Mọi người thường nhầm lẫn nhiều cây họ hàng giống nhau trong gia đình này, tất cả đều ăn được. Toàn bộ cây đều có thể ăn được, chúng có “hoa bồ công anh” màu vàng ở trên, lá có thể ăn được, nhựa ở thân và rễ ăn được. Chúng đều trông rất giống nhau khi còn non. Khi chúng “lớn lên” là lúc chúng bắt đầu thể hiện sự khác biệt thực sự của mình. Như với hầu hết các loại thực vật, rau xanh được ăn tốt nhất khi còn non. Cây càng già càng cao, càng dai và càng đắng. Thường xuyên cắt ngắn cây thì điều này sẽ không xảy ra. Phần thân non, khi gọt vỏ có thể ăn được như măng tây. Rễ có thể được sử dụng như một chất thay thế cà phê (cùng với rau diếp xoắn) Nhóm này rất thanh lọc cơ thể, đặc biệt là thận, và chúng giúp thúc đẩy tiêu hóa vì vị đắng của chúng, cũng giúp làm sạch gan. Hầu hết tất cả các loại cây giống bồ công anh đều có thể ăn được, ngoại trừ Groundsel có nụ hoa không bao giờ nở.

COMMON DANDELION (*Taraxacum officinale*)

BỒ CÔNG ANH THÔNG THƯỜNG COMMON DANDELION (*Taraxacum officinale*)

Vâng- những cỏ dại mọc trong sân của bạn- chúng là món quà của Chúa cho bạn. Chúng tốt cho bạn hơn bất cứ thứ gì bạn có trong tủ lạnh. Chúng là một siêu thực phẩm và thuốc tự nhiên. Toàn bộ cây có thể ăn được, rễ, thân, hoa và lá. Là một chất làm sạch máu, làm sạch gan, giúp làm tan sỏi thận, da và mụn trứng cá, chức năng ruột, thiếu máu, cholesterol, ngăn ngừa ung thư, sức khỏe đường tiêu hóa, giảm đầy hơi, khó tiêu, tiểu đường, giúp quản lý insulin, kích thích bài tiết mật, hỗ trợ tiêu hóa và lợi tiểu nhẹ và nhuận tràng. Nhựa cây màu trắng sữa có thể chấm lên mụn cóc, nốt ruồi, mụn thịt để giảm bớt.

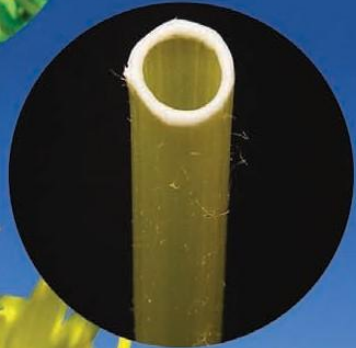
Bồ công anh rất giàu kali. Thân cây thực sự có thể được dùng làm ống hút. Thân, chồi và lá rất tốt trong các món xào, hấp, áp chảo, ăn sống trong món salad hoặc sinh tố. Một nguồn tuyệt vời của chất chống oxy hóa vitamin A và E, ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do ... B complex, C, D, canxi, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, phốt pho, lưu huỳnh, silicon, natri, saponin và phytoestrogen . Được sử dụng cho các bệnh mãn tính về da như chàm, mụn trứng cá, bệnh gút. Bồ thận, lợi tiểu mạnh mà không làm cạn kiệt kali. Rễ là nguồn thức ăn tốt cho probiotics (vi khuẩn có lợi cho đường ruột), rễ rang là chất thay thế cà

phê.

Hoa ngọt nhất khi hái còn non. Chúng có hương vị ngọt ngào như mật ong. Hoa trưởng thành có vị đắng. Nụ hoa bồ công anh (hoa non, chưa mở) ngon hơn hoa: tốt nhất nên hái khi chúng ở rất gần mặt đất. Ăn sống hoặc hấp đều tốt. Cũng được làm thành rượu. Lá non ăn sống rất ngon trong món salad, hoặc hấp. Cánh hoa bồ công anh trông đẹp mắt rắc trên cơm.

DANDELION

Taraxacum officinale



Dandelion root

Rễ cây bồ công anh - Giàu khoáng chất và vi lượng giúp hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Làm sạch máu, loại bỏ các axit từ máu. Nguồn thực phẩm chất xơ, probiotic.

Dandelion seeds

Hạt bồ công anh có tính kháng sinh. Vị đắng, rất tốt cho gan.

BRISTLY OX-TONGUE (*Picris echioides*)

Có thể cao tới 3 feet (1m). Lá, cành và thân đều có lông dày.

CAT'S EAR, False Dandelion (*Hypochaeris radicata*)

TAI MÈO CAT'S EAR, False Dandelion (*Hypochaeris radicata*)

Về ngoài giống bồ công anh ăn được. Thân cây bồ công anh rỗng, những cành này đặc và có nhiều hoa. (cây bồ công anh thực sự chỉ có một bông hoa) Nó mọc ở cùng vùng với cây bồ công anh, có lá, hoa giống nhau và nhựa cây màu trắng sữa. Lá hơi bóng hơn, nằm phẳng trên nền cát có ít lông trắng, đặc biệt là ở mặt dưới của gân chính giữa và lá có mép tròn hơn mép nhọn như răng của bồ công anh. Chúng có thể được sử dụng và ăn giống như bồ công anh.

CHICORY (*Cichorium intybus*)

Khi còn non, lá trông giống như lá bồ công anh, nhưng phần còn lại của cây khá khác biệt. Rau diếp xoăn (còn được gọi là "rau diếp đại") có thân cao, trần trụi, hình que với hoa màu xanh tím nhạt với cánh hoa mỏng hình vuông. Trước khi thân cây này phát triển, bạn có thể phân biệt với bồ công anh bằng cách lật ngược một chiếc lá... nếu thân cây có một ít lông trắng trên đó thì đó không phải là bồ công anh (nhẫn). Rễ rau diếp xoăn được sử dụng như một chất thay thế cả phê bằng cách rang, xay và pha như cà phê. Rễ dưới đất là một nguồn thực phẩm giàu probiotic và chất xơ tuyệt vời. Toàn bộ cây đều có thể ăn được. Lợi tiểu, nhuận tràng, an thần, tốt cho tim mạch, PMS, giảm lượng đường trong máu, giúp chữa lành gan và túi mật (vàng da, các vấn đề về da) Chống nhiễm khuẩn, chống viêm. Sử dụng rau xanh và hoa trong món salad và cho rễ vào đồ uống của bạn!

Hoa có vị đắng rất tốt cho tiêu hóa, chữa suy nhược.

COLTSFOOT, Coldsfoot (*Tussilago farfara*)

CÂY KHOẢN ĐÔNG COLTSFOOT, Coldsfoot (*Tussilago farfara*)

Hoa kiểu bồ công anh màu vàng với những cánh hoa mỏng hơn xung quanh bầu ở giữa rõ nét hơn. Cuống hơi đỏ và có vảy. Những chiếc lá tròn trở nên to và có hình dạng dễ nhận biết. Tốt cho nhiễm trùng phổi

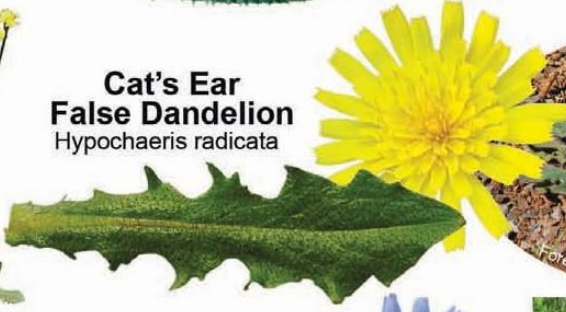
và các vấn đề về hô hấp, tắc nghẽn đầu và ngực, giảm ho. Làm dịu dạ dày và ruột. Làm khô lá và hoa và làm trà thuốc nhưng không ăn. Tốt cho các bệnh nhiễm trùng vùng ngực và hô hấp- Không ăn sống mà có thể dùng làm trà- thanh nhiệt giải độc tố. Làm thuốc trị ho nhẹ nhàng bằng cách kết hợp với cây chó đẻ, gừng và rễ cam thảo. Dùng dùng nếu bạn bị yếu gan hoặc đang mang thai



Picris echioides
Bristly Ox-Tongue



**Cat's Ear
False Dandelion**
Hypochaeris radicata



Forest & Kim Starr



Chicory
Cichorium intybus



Coltsfoot
Tussilago farfara

DESERT DANDELION (*Malacothrix glabrata*)

BỒ CÔNG ANH SA MẠC DESERT DANDELION (*Malacothrix glabrata*)

Thường cao từ 5 đến 15 inch (13 đến 38 cm). Thơm, hoa có màu vàng hoặc trắng, và hoa chưa phát triển có một "nút" màu đỏ ở trung tâm. Ăn được.

DWARF DANDELION (*Krigia biflora*)

BỒ CÔNG ANH LÙN DWARF DANDELION (*Krigia biflora*)

Dễ thương và đơn giản. Lá đơn, hoa đơn giản cao 11 inch (30cm) Có một vài hoa ở đỉnh. Phân cành Y thành nhiều cành.

FALL DANDELION (*Leontodon autumnalis*)

Trông giống như cây bồ công anh thật, nhưng nhiều hoa mọc từ tâm (không phải chỉ một), lá xẻ sâu, không có nhựa sữa ở thân.

GROUNDSEL (*Senecio vulgaris*) **TOXIC**

ÔNG GIÀ TRONG MÙA XUÂN GROUNDSEL (*Senecio vulgaris*)
ĐỘC

Cây này độc. Có đầu hạt tròn màu trắng mịn được bao quanh bởi nhiều hoa màu vàng KHÔNG BAO GIỜ NỞ.

LAMB SUCCORY (*Arnoseris minima*)

Ăn được. Còn được gọi là dwarf nipplewort.

MOUSE-EAR HAWKWEED

(*Pilosella officinarum*, *Hieracium pilosella* L.)

Ăn được.

NIPPLEWORT (*Lapsana communis*)

Một biến thể khác của gia đình bồ công anh, với lá tán rộng hơn. Có thể ăn được.

NODDING MICROSERIS (*Microseris nutans*) Ăn được.

PRICKLY LETTUCE (*Lactuca serriola*)

RAU DIẾP CÓ GAI

Trông rất giống với Sow Thistle – Cây diếp gai, ngoại trừ những bông hoa có một số màu trắng, không phải màu vàng thuần khiết và mặt dưới của lá có một ít gai nhọn đâm ra khắp nơi. Mủ trắng cũng tốt chữa bệnh ung thư da, nốt ruồi mụn cóc. Cũng có một lượng nhỏ thuốc phiện, vì vậy nó hoạt động như một loại thuốc an thần nhẹ, thuốc an thần và giảm đau. Những bông hoa giống bồ công anh màu vàng hoàn toàn có thể ăn được. Một đặc điểm dễ phân biệt của rau diếp gai là lá của nó thực sự quay mặt về phía mặt trời và toàn bộ cây trông giống như được làm phẳng theo chiều dọc khi lá làm như vậy. Ăn ngon nhất khi còn non và nhỏ. Ăn nhiều thường xuyên giúp thư giãn.

Ăn quá nhiều có thể gây ra cảm giác bồn chồn và dùng quá liều có thể ngừng hoạt động của tim. (Hiếm gặp). Hoa nở vào sáng sớm và đóng lại khi trời nóng. Tôi có những cây hoa này trong sân và tôi cho toàn bộ cây vào máy xay sinh tố.



Desert Dandelion
Malacothrix glabrata



Mouse-Ear Hawkweed
Hieracium pilosella



Dwarf Dandelion
Krigia biflora



Fall Dandelion
Leontodon autumnalis



Nipplewort
Lapsana communis



Microseris nutans
Nodding Microseris



Lamb Succory
Arnoseris minima



flowers never open
TOXIC
Groundsel
Senecio vulgaris



Prickly Lettuce
Lactuca serriola



RATTLESNAKE WEED (*Hieracium venosum*)

CỎ RẮN CHUÔNG

Loại hoa bồ công anh, lá hình bầu dục dài nhọn với các đường gân màu tím sẫm. Toàn cây có thể ăn được. Làm se, long đờm. Dùng cho các trường hợp chảy máu trong, tiêu chảy và ho.

ROUGH HAWKWEED (*Hieracium scabrum*)

Loài thực vật có hoa thuộc họ Cúc

Nhiều bông hoa màu vàng phân nhánh từ một thân cây có lông, đôi khi màu xanh lục đỏ, càng lên cao thì càng có nhiều lông. Lá hình bầu dục đơn giản cũng khá nhiều lông và nhỏ dần lên trên thân cây.

MEADOW SALSIFY (*Tragopogon pratensis*)

Một loài thực vật có hoa trong họ cúc.

WESTERN SALSIFY, Yellow Goatsbeard (*Tragopogon dubius*)

CÂY CỬ HẠ , BÀ LÀ MÔN (*Tragopogon dubius*)

Một cây khác thuộc loại bồ công anh có hoa màu vàng và đầu hạt tròn có lông tơ, nhưng lá trông giống cỏ hơn. Toàn bộ cây có thể ăn được - rễ, thân, lá và hoa. Các chồi non là tốt nhất. Ăn thân và lá khi chúng còn mềm. Có thể hấp như măng tây. Nhiều người nghĩ loại cây này chỉ đơn giản là một loại cỏ mọc, nhưng hãy quan sát kỹ hơn.

SEASIDE DANDELION (*Agoseris apargioides*)

BỒ CÔNG ANH BỜ BIỂN

Thường mọc ở các cồn ven biển, nằm thấp so với mặt đất. Nhựa trắng đục đôi khi có màu cam.

SHEPHERD'S PURSE (*Capsella bursa-pastoris*)

CÂY RAU TÈ

Thường bị nhầm lẫn như lá bồ công anh, cây rau tè cũng bổ dưỡng không kém. Bạn có thể phân biệt chúng với bồ công anh bằng một số yếu tố - lá cây rau tè có những "sợi lông" nhỏ nằm dọc theo mép lá và một thân cây cao mỏng giống như cây gậy mọc ra ở giữa cây, cao hơn nhiều so với cây bồ công anh, với những cụm nụ hoa nhỏ màu trắng trên đỉnh hé nở giữa ngày nắng. Lá dài hơn lá bồ công anh và rất

ngon khi còn non. Vỏ hạt màu xanh lục hình trái tim sau khi trưởng thành chuyển sang màu nâu. Tất cả các bộ phận của cây đều có thể ăn sống, phơi khô, nấu chín hoặc làm trà. Cây có thể được đun sôi thành thuốc sắc giúp cầm máu cả bên trong và bên ngoài. (giúp đông máu), kinh nguyệt ra nhiều, xuất huyết, loét, chảy máu mũi, tiêu chảy. Đặc biệt nổi tiếng trong việc giúp bổ thận *, đào thải axit uric, bệnh gút *, viêm khớp *, nhiễm trùng bàng quang. Trà cũng được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng bàng quang, cao huyết áp, đau dạ dày, chuột rút. Chống viêm, lợi tiểu. Rễ tươi hoặc khô là một chất thay thế gừng. Phương pháp dân gian chữa bệnh ung thư. Chứa axit Fumaric đã được chứng minh là làm giảm sự phát triển của khối u. Cách sử dụng phổ biến trong hỗ trợ sinh con. (nhưng không dùng khi đang mang thai- gây co thắt tử cung). Thuộc họ cải. Một cách để xác định một cây thuộc họ cải (tất cả đều ăn được) là hoa có 4 cánh với 6 nhị - 4 cao và 2 ngắn.



Desert Dandelion
Malacothrix glabrata



Mouse-Ear Hawkweed
Hieracium pilosella



Dwarf Dandelion
Krigia biflora



Fall Dandelion
Leontodon autumnalis



Nipplewort
Lapsana communis



Microseris nutans
Nodding Microseris



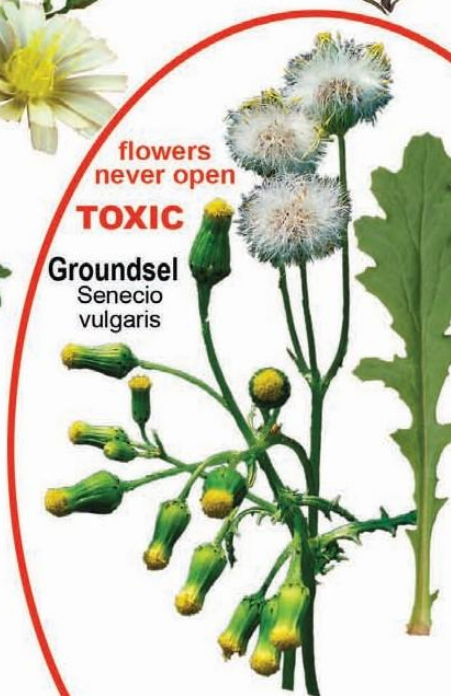
Lamb Succory
Arnosotis minima



Groundsel
Senecio vulgaris



Prickly Lettuce
Lactuca serriola



SMOOTH HAWKWEED (*Hieracium laevigatum*)

Chi thực vật thuộc họ Cúc

SOW THISTLE and SPINY SOW THISTLE (*Sonchus asper*)

SOW THISTLE và SOW THISTLE CÓ NHIỀU GAI (*Rồng cúc nhon*)

Những chiếc lá hơi giống với cây bồ công anh, điểm khác biệt chính là hình tam giác mập ở đầu lá, lá răng cưa hung hãn hơn và thân cao với những chiếc lá răng cưa sắc nhọn mọc ngẫu nhiên trên toàn bộ thân cây, có thể có nhiều đầu hoa màu vàng trên đỉnh, tương tự với bồ công anh. Có thể cao hơn người. Đôi khi lá dường như có một lớp bột trắng trên chúng. Thân chính là một trục lớn hình 5 cạnh rỗng, có nhựa cây màu trắng sữa. Phiên bản có gai trông hung dữ hơn nhiều với các cạnh gai hoang dã. Lá non có thể được ăn sống trong món salad, nhưng khi chúng già hơn và hung hăng hơn, thì tốt nhất là làm sinh tố hoặc làm mềm bằng cách hấp hoặc nấu. Trà lá dùng để làm dịu thân kinh và thư giãn. Trà rễ được sử dụng cho các tình trạng phổi như viêm phế quản, hen suyễn, ho. Nhựa mủ trắng của thân cây được cho là được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng mắt, ung thư da, mụn cóc, nốt ruồi.

WILD LETTUCE, CANADA LETTUCE (*Lactuca canadensis*)

CẢI TRỜI, RAU DIẾP DẠI

Có thể phát triển đến 10 ft (3m), lá chia thùy sâu, đôi khi có răng. Hoa nhỏ màu vàng, chỉ 1/4 "(1 cm)

YELLOW HAWKWEED, Meadow Hawkweed (*Hieracium pratense*)

Lá có lông ở cả hai mặt, nằm phẳng trên mặt đất. Thân có lông và không có lá. Thân và lá có lông màu đen, khi bẻ ra sẽ chảy ra nhựa mủ trắng. Hoa 1/2 "(1cm) trong các cụm chặt ở đầu. Được sử dụng để chữa lành thị lực.

YELLOW TACKSTEM (*Calycoseris parryi*)

Một loài thực vật có hoa trong họ cúc.

Cây sa mạc ngắn phát triển đến 12 "(30cm) trong đất cát



Smooth Hawkweed
Hieracium laevigatum



Yellow Hawkweed
Hieracium pratense



Oliver Richard



Sow Thistle
Sonchus asper



Oliver Richard

Wild Lettuce
Canada Lettuce
Lactuca canadensis



Yellow Tackstem
Calycoseris parryi



Starr Shebs

GRASSES

Tất cả các loại cỏ đều có thể ăn được. Đây là một trong những loại thực phẩm bổ dưỡng nhất trên hành tinh. Cỏ xanh là loài thực vật duy nhất trên trái đất có thể hỗ trợ dinh dưỡng duy nhất cho động vật trong suốt cuộc đời. Bạn không thể chết đói nếu có cỏ xung quanh. Ngay cả vào mùa đông, những thân cây khô của cỏ đại vẫn nhô ra qua tuyết với vỏ hạt của chúng ở trên cùng. Những hạt ngũ cốc này có thể được nghiền thành bột và sử dụng trong đồ uống hoặc làm bột, rang, ngâm trong nước, nảy mầm, nghiền thành bột hoặc đun sôi thành hồ bột. Các chồi non (dưới 6 inch) có thể được ăn sống, cho vào món salad hoặc sinh tố, trộn hoặc ép nước. Những lá già hơn, nhiều xơ sẽ không thể tiêu hóa trực tiếp nếu chúng ta chỉ ăn và nuốt vì thành tế bào của chúng thực sự rất dai và khó phá vỡ, trừ khi chúng ta nhai lâu như một con bò, vì vậy cách tốt nhất là ép hoặc cho vào máy xay sinh tố công suất lớn như Vitamix. Đầu tiên, hãy làm đông lạnh nó trong 30 phút giúp phá vỡ các thành tế bào.

Sau đó, bạn thậm chí có thể pha trà lạnh với nó bằng cách đơn giản là cho nó vào nước lạnh hoặc ấm trong ít nhất 4 giờ. Nên nhớ cỏ non (dài không quá ngón tay) là tốt nhất và giàu dinh dưỡng nhất. Cỏ cao rất cứng và xơ, ít dinh dưỡng hơn nhiều. Lá cỏ có thể được sấy khô và tán thành bột hoặc pha trộn hoặc ép lấy nước. Nước ép của cỏ non được coi là siêu thực phẩm có khả năng duy trì sự sống vô hạn. Trà cỏ được sử dụng làm thuốc lợi tiểu để ngăn ngừa sỏi thận, viêm tiết niệu và đại tiện không tự chủ, cộng với trục xuất giun, trĩ và các bệnh ngoài da như phát ban. Cũng được sử dụng cho các tình trạng phổi như viêm phế quản, cảm lạnh, sốt và nhiễm trùng. Có thể nhai rế như thức ăn có vị cam thảo hoặc làm thành bột. Rễ cũng được sử dụng cho các vấn đề tiêu hóa và dạ dày.

Auxin rế (một loại hoocmon thực vật) xuất hiện trên ngọn cỏ non và có chất lượng không thể giải thích được khiến chúng có khả năng duy trì sự sống vô hạn. Auxin trong rế có thể là yếu tố tăng trưởng chủ yếu của Tự nhiên.

Nước ép cỏ là một loại protein hoàn chỉnh. Đây là một số axit amin

mà nó chứa:

- Alanine - điều hòa tuyến thượng thận, giúp da khỏe mạnh, tạo máu
- Axit aspartic – cung cấp năng lượng, chống trầm cảm, cải thiện chức năng tim mạch, răng
- Axit glutamic - điều chỉnh lượng đường trong máu, tinh thần minh mẫn
- Glycine - giải phóng hormone tăng trưởng và sinh dục, năng lượng, cơ bắp
- Histidine - để sản xuất hồng cầu và bạch cầu, chống dị ứng
- Isoleucine – hỗ trợ tuyến ức, lá lách, tuyến yên, chuyển hóa, hemoglobin
- Lysine - chống lão hóa, mụn rộp, da, collagen, tuyến giáp
- Leucine – cung cấp năng lượng và kích thích thần kinh, đối trọng với isoleucine
- Methionine - đánh bay các gốc tự do, làm sạch thận và gan
- Phenylalanin - chức năng tuyến giáp, cải thiện tâm trạng, não bộ, trí nhớ
- Proline Glutamic acid - sản xuất bạch cầu, chất nhũ hóa chất béo
- Serine - làm sạch chất nhầy từ phổi và phế quản
- Tryptophan - chống trầm cảm, giúp bạn cảm thấy ngon miệng, dễ ngủ, sáng mắt
- Theronine - vấn đề thần kinh, miễn dịch, cần thiết cho collagen, men răng
- Valine-chức năng tuyến vú, điều hòa buồng trứng

Cỏ được sử dụng để điều trị huyết áp cao, tiểu đường, viêm dạ dày, loét, bệnh gan, hen suyễn, chàm, trĩ, nhiễm trùng da, thiếu máu, táo bón, mùi cơ thể, chảy máu nướu răng, bong, và ung thư. Một nguồn Vit K tốt cho quá trình đông máu. Tốt cho sự chắc khỏe của xương và chống giãn tĩnh mạch.

Mối nguy thực sự duy nhất là một loại nấm phát triển trong cây lương thực (đặc biệt là lúa mạch đen) có tên là *Claviceps purpurea* (nấm ergot), khi đầu hạt bắt đầu khô và vàng, sau đó bị ướt do sương, ẩm hoặc mưa. Cách tốt nhất để ăn cỏ là khi chúng đang mọc dưới dạng chồi mới (dài bằng ngón tay).

MỘT SỐ LOẠI CỎ VÀ LỢI ÍCH

Cỏ linh lăng, cỏ lúa mì và đại mạch – có nhiều dinh dưỡng trong cỏ hơn là ngũ cốc. - Một lượng vitamin và khoáng chất đáng kinh ngạc. Tăng đáng kể mức năng lượng, cải thiện tiêu hóa và giúp làm sạch và giải độc cho cơ thể

CỎ LINH LĂNG (*Medicago sativa*)

Chà. Tôi nên bắt đầu từ đâu. Cỏ linh lăng là một loại cỏ ba lá có hoa màu tím với rễ đi rất sâu trên 100 feet - đạt đến chất dinh dưỡng mà các loại cây khác không thể tiếp cận. Nó được gọi là phiên bản táo bẹ biển trên đất liền vì hàm lượng khoáng chất cao giúp xương chắc

khôe, kích thích tố và hệ miễn dịch. Nó kiềm hóa máu. Đó là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, E, K, octacosanol, canxi, crom, sắt, mangan, magiê, selen, silic, natri, lưu huỳnh, khoáng vi lượng, kẽm, coumarin, 8 enzym tiêu hóa, tất cả 18 axit amin thiết yếu (làm cho nó trở thành một nguồn chính của protein), axit béo và saponin.

Cỏ linh lăng là nguồn phytoestrogen phong phú nhất. Nó kích thích và nuôi dưỡng tuyến yên, bảo vệ khỏi nhiễm độc bức xạ, trung hòa axit và chất độc trong cơ thể, điều trị viêm khớp, ung thư, loét, tăng cường tất cả các mô, xương, xây dựng lại răng, kích thích tiêu hóa và hoạt động ruột, viêm khớp dạng thấp, cân bằng lượng đường trong máu, tiểu đường, ngăn cản hấp thu cholesterol, năng lượng, ăn không tiêu, khó tiêu, thiếu máu, chán ăn, kém đồng hóa và làm sạch ruột kết.

Chà. Sấy khô, xay thành bột, pha trà, nước trái cây hoặc cho vào sinh tố. Giúp tăng cân, cầm máu. Chống nấm. Nguồn chất diệp lục cao. Trẻ hóa toàn bộ hệ thống. Đừng ăn quá nhiều một lúc hoặc uống nếu bạn bị lupus.

BAMBOO (Bambuseae)

TRE (Bambuseae)

Một trong những loài thực vật hữu ích và phát triển nhanh nhất trên thế giới. (lên đến 3 ft trong một ngày! 100cm) Trong họ cỏ. Vật liệu xây dựng và thực phẩm. Đây là nguồn thức ăn chính của Gấu trúc khổng lồ, chứng tỏ nó là một nguồn thức ăn hoàn chỉnh phong phú. Một trong những nguồn silica tốt nhất để tăng cường thành mạch máu, giảm nếp nhăn cho làn da khỏe mạnh, giảm viêm động mạch và ngăn ngừa hình thành mảng bám động mạch. Tăng cường cơ tim và thư giãn các mạch máu. Bạn có thể sử dụng dưới dạng bột. (Sử dụng bột thân tre, không phải bột lá để lấy silica) Phần tốt nhất để ăn là chồi non (khi đó là một cây non). Tre có thể mọc ở bất cứ đâu, ngay cả những nơi dưới 50 độ.

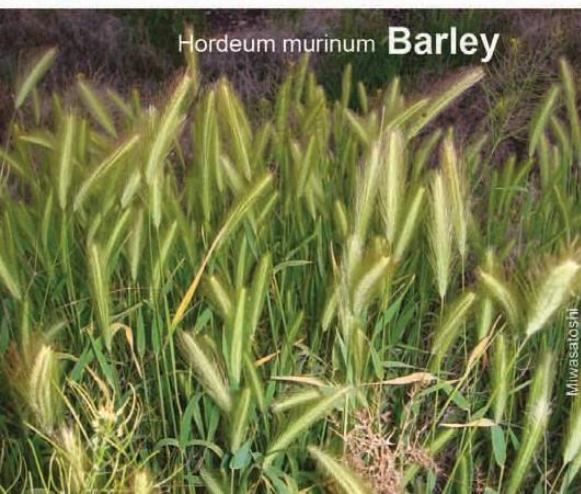
Có hơn 200 giống. Tách bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài và cắt bỏ phần mềm bên trong. Hấp hoặc nấu để giảm bớt vị đắng. Hãy nhớ rằng vị đắng rất tốt cho tiêu hóa. Tre là một loài thực vật tuyệt vời. Khi được trồng, không có gì xuất hiện trên mặt đất trong 5 năm. Đó là bởi vì tất cả các công việc đang diễn ra dưới lòng đất, xây dựng một hệ thống rễ lớn mạnh - sau đó, năm thứ năm, nó phóng lên không trung 50 feet như tên lửa! Ở châu Á, họ sử dụng tre để xây dựng giàn giáo trên mặt của các tòa nhà chọc trời - đó là sức mạnh của nó. Rắn rồi, măng mọc lên khỏi mặt đất ở Hiroshima trong vòng vài ngày sau vụ nổ nguyên tử! "Lucky Bamboo", những thân cây cuộn tròn được bán ở các cửa hàng Châu Á KHÔNG phải là tre - nó là cây Dracaena, không ăn được và thuộc họ hoa súng.

BARLEY GRASS (Hordeum murinum subsp. leporinum)

ĐẠI MẠCH (*Hordeum murinum* subsp. *leporinum*)

Đại mạch là thảo thực vật duy nhất trên trái đất có thể cung cấp nguồn dinh dưỡng duy nhất cho con người từ khi sinh ra cho đến khi về già. Nó đã được sử dụng trong suốt lịch sử. Các đấu sĩ La Mã đã ăn lúa mạch để có sức mạnh và khả năng chịu đựng. Có nhiều canxi hơn 11 lần so với sữa, nhiều sắt hơn rau bina, nhiều vit C hơn nước cam và thậm chí có một số vitamin B12. Nó có steroid tự nhiên không có tác dụng phụ và rất nhiều vitamin, khoáng chất và khoáng chất vi lượng cần thiết cho sự hình thành của xương, gân, dây chằng và sụn.

Giải độc cơ thể, kháng viêm, chống oxy hóa. Một trong những nguồn cung cấp năng lượng carbohydrate lâu dài đốt cháy chậm tốt nhất. Ăn một nắm 45 phút trước khi đi tập thể dục. Có công dụng hạ cholesterol, kích thích tuần hoàn máu, giãn phế quản chữa viêm phế quản. Hạt và chồi non là những gì bạn muốn. Bạn có thể trồng nó trên bề mặt cửa sổ của mình!



HẠT CHUFA, hạt hổ, Cỏ cú, Hạnh nhân đất

Loại cây tuyệt vời này không thực sự là một loại cỏ, mà nó trông giống như cỏ. (Đó là một dạng Họ cỏ!) Điều làm cho loại cây này nổi tiếng là “quả hạch” ăn được dưới lòng đất (thực ra là rễ củ), một nguồn thực phẩm cho người Ai Cập và Ả Rập cổ đại, ngày nay được trồng ở khắp mọi nơi từ Tây Ban Nha đến California. Hơi ngọt, hương vị và kết cấu giống như caramel. Ngâm trước khi ăn để làm mềm. Rất giàu chất béo lành mạnh và axit béo tương tự như ô liu! Dầu thực sự rất giống với dầu ô liu. Bổ dưỡng hơn đậu phộng. Nguồn cung cấp năng lượng dồi dào carbs lành mạnh và cũng được sử dụng thay thế sữa. Được coi là một loại thuốc kích dục mạnh. Chứa nhiều chất xơ nên dễ táo bón. Tuyệt vời để chống căng thẳng, hỗ trợ khả năng sinh sản, gan, tim, dạ dày, kinh nguyệt, miệng, lợi, loét. Dùng chữa u và ung thư vú, lạc nội mạc tử cung, u xơ, thoát vị, tiền liệt tuyến, sa đại tràng, lợi tiểu, giảm cholesterol, xơ vữa động mạch, chống viêm, chống oxy hóa mạnh, cải thiện thị lực, tiêu hóa, thúc đẩy co bóp tử cung khi sinh nở. Dùng được cho bệnh nhân tiểu đường. Được coi là một loại cỏ dại xâm lấn vì nó chiếm sân và vườn, ngay cả khi một củ được để lại trên mặt đất. Thân có hình tam giác, hoa đặc biệt có các cụm hạt hình bầu dục, dẹt màu vàng, được bao quanh bởi 4 gai mỏng hình “lá”, đặt cách nhau 90 độ. Không dùng khi đang mang thai vì nó thúc đẩy các cơn co thắt tử cung.

COMMON CRABGRASS (Digitaria)

Một loài thực vật trong họ Hòa thảo

có thể ăn được - đặc biệt là hạt, có thể được tách vỏ và ăn raw hoặc nướng hoặc nảy mầm và nấu cháo, hoặc sấy khô, tán thành bột và pha vào đồ uống, hoặc dùng làm bột. Bản thân cỏ có thể được cho vào máy ép cỏ hoặc máy xay sinh tố.

OATS (Avena sativa) OATGRASS (Arrhenatherum)

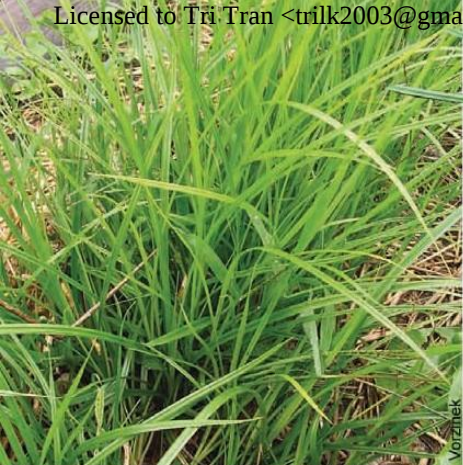
WILD OATS (Chasmanthium latifolium)

YẾN MẠCH DẠI

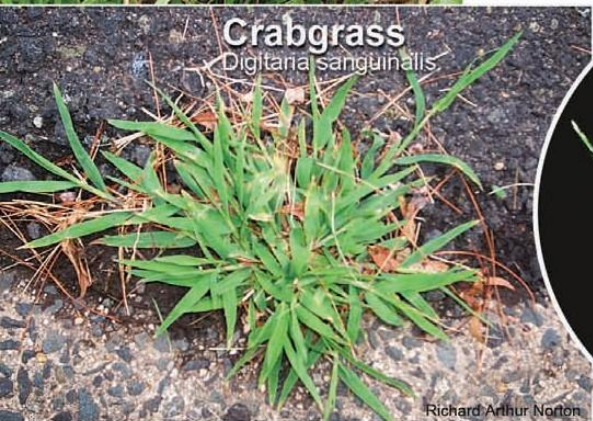
Cỏ phát triển đến 4ft. Hạt được sử dụng để làm món cháo ăn sáng cổ điển "bột yến mạch". Nuôi dưỡng và phục hồi cơ thể khỏi bệnh tật, các tình trạng thần kinh, giảm lượng đường trong máu vì có nhiều chất xơ. Tăng cường các mạch máu, do hàm lượng silica, ngăn ngừa tổn thương insulin. Chứa nhiều chất xơ hòa tan nên làm giảm cholesterol. Tốt cho cơ quan sinh sản. Các chất ức chế vitamin A, B complex, C, E, G, K, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, photpho, kali, selen, silic, thiếc và protease.

Thuốc chống trầm cảm, thuốc bổ thần kinh dùng để chống co thắt, thư giãn dây thần kinh, giảm viêm, chống oxy hóa, lợi tiểu, hỗ trợ tuyến nội tiết, thiếu hụt estrogen, tăng cường xương và các mô khác, ổn định lượng đường trong máu, chống virus, chống khối u (ức chế protease), kháng khuẩn, hạ huyết áp, các vấn đề về tuyến giáp, cai thuốc và tăng động, nhuận tràng, lợi tiểu. Yến mạch cung cấp thức ăn cho vi khuẩn đường ruột (men vi sinh). Tốt cho các vấn đề về da. Hạt cũng chứa một hợp chất chống ung thư được gọi là "b-sitosterol", một phương thuốc tự nhiên để ngăn chặn sự hình thành khối u.

Hạt yến mạch rang có thể được sử dụng như một chất thay thế cà phê với ít caffeine hơn. Bột yến mạch được thêm vào bồn tắm hoặc làm thành thuốc đắp là một phương thuốc dân gian cho da khô, ngứa và bệnh chàm.

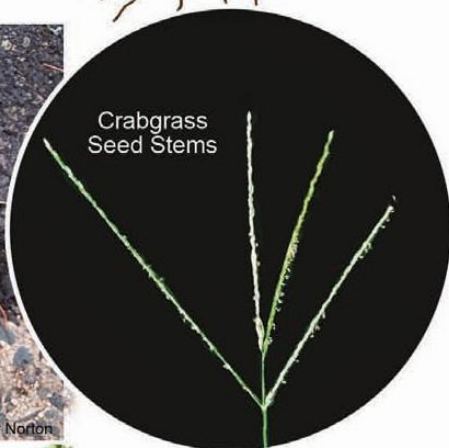


**Chufa,
Tiger Nut
Nut Grass
Earth Almond**
Cyperus esculentus

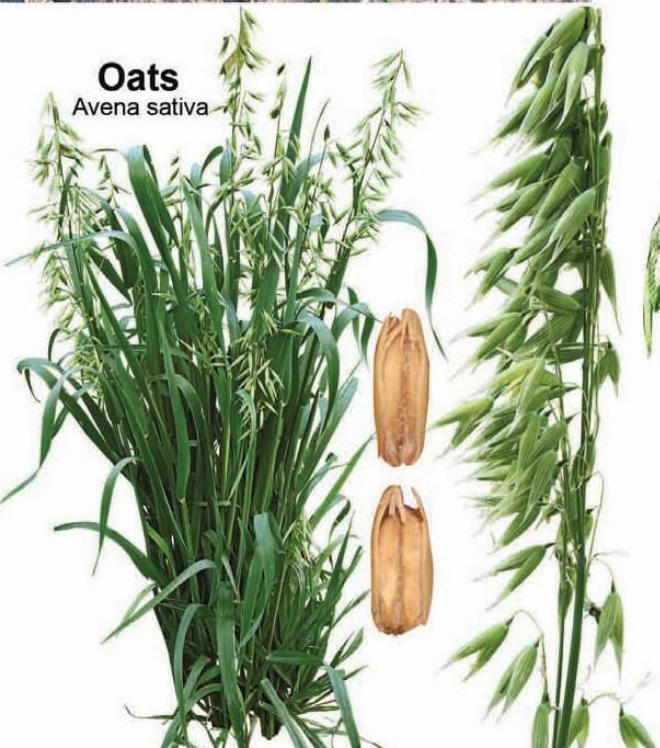


Crabgrass
Digitaria sanguinalis

Richard Arthur Norton



Crabgrass
Seed Stems



Oats
Avena sativa



Wild Oats
*Chasmanthium
latifolium*

THỦY XƯƠNG BÒ

Cây dạng cỏ có lá dạng đuôi mèo và hình “ngón tay” mỏng màu xanh lục thò ra từ cuống lá. Rễ là bộ phận được dùng để chữa chứng khó tiêu (vì nó có vị đắng), dạ dày, ợ chua, co thắt, cảm lạnh, ho, kích thích tình dục.

WHEAT GRASS (Triticum aestivum)

CỎ LÚA MÌ

Cỏ lúa mì nổi tiếng thực ra là chồi cỏ non của lúa mì thông thường. Đó là chất diệp lục thô, sản phẩm đầu tiên của ánh sáng, do đó chứa nhiều năng lượng ánh sáng hơn bất kỳ bộ phận nào khác. Tiến sĩ Ann Wigmore đã giúp mọi người khỏe mạnh khỏi các rối loạn mãn tính trong 30 năm bằng cách sử dụng cỏ lúa mì. Nước ép cỏ lúa mì có khả năng kháng khuẩn và có thể được sử dụng bên trong và bên ngoài cơ thể. Đây có lẽ là cách an toàn và hiệu quả nhất để bổ sung lành mạnh vào chế độ ăn uống của bạn. Hàm lượng oxy cao, chỉ mất vài phút để tiêu hóa, một chất giải độc vượt trội, làm sạch gan, cải thiện các vấn đề về đường huyết, hỗ trợ điều trị mụn trứng cá, thậm chí xóa sẹo sau khi ăn vào từ bảy đến tám tháng, sát trùng, vô hiệu hóa nhiễm trùng liên cầu khuẩn, chữa lành vết thương, viêm xoang mãn tính, nhiễm trùng tai, giảm giãn tĩnh mạch, đại tràng, các vấn đề về ruột và trực tràng, tử cung, cổ tử cung, âm đạo, nấm men, ký sinh trùng, sốt typhoid, sâu răng, loại bỏ chất độc, kim loại nặng, bệnh vẩy nến, rối loạn máu, giàu enzym, chất làm sạch da, bạc tóc, tuyệt vời để thực rửa, chữa lành ruột, phổi, tổn thương khí carbon monoxide, huyết áp, chống lão hóa, làm thơm hơi thở, chống ung thư và tràn đầy năng lượng sống.

Nước ép cỏ lúa mì oxy hóa rất nhanh và nên được uống trong vòng 2 phút sau khi ép. Xin lưu ý rằng tất cả các loại cỏ đều có những phẩm chất tương tự nhau, vì vậy không nhất thiết phải là cỏ lúa mì và cũng không cần phải ép lấy nước. Cá nhân tôi chỉ đi ra ngoài và lấy một nắm cỏ hoang thường mọc bên ngoài và bỏ nó vào máy xay Vitamix. Tôi không biết nó là loại cỏ gì, nhưng nó rất tốt cho tôi! Bạn có thể lọc bỏ bã nếu máy xay của bạn không đủ mạnh để hóa lỏng bã.



Sweetflag, Calamus

Acorus calamus



Wheat grass

Triticum aestivum



TREES



CHI CÂY KEO

Hơn 1300 loài! 960 loài ở Úc, phần còn lại ở khắp nơi trên thế giới - đặc biệt là các khu vực nhiệt đới và ẩm áp. Đây là "cây châu Phi" nổi tiếng mà chúng ta luôn thấy trong các bức ảnh với hình ảnh một con hươu cao cổ đang ăn. Thậm chí có hàng chục loài ở Châu Mỹ và Châu Âu. Cây Black Locust – Dương hòe của Mỹ bị nhầm với Acacia – cây keo, và do đó được gọi là "False Acacia – cây keo giả". Các giống Châu Phi có gai (gọi là "cây có gai"), các giống Úc không có gai. Chỉ cây keo nói chung có hoa màu vàng mờ và gỗ màu nâu đỏ. Chống cháy rất tốt. Vỏ hạt dài 3 inch với 5-6 hạt màu đen nâu ăn được. Lá non, hoa và quả có thể ăn raw hoặc nấu chín. Hạt thường được dùng làm thực phẩm, ăn raw hoặc nướng với muối, hoặc nghiền thành bột và thêm vào nước sốt. Các chồi non được thêm vào món salad, súp, cà ri, trứng tráng và các món xào.

Keo là một thành phần phổ biến trong nước giải khát. Vỏ cây được sử dụng để làm một loại kẹo cao su có tên là Gum Arabic, một chất làm đặc ở sa mạc. Được dùng để điều trị đau họng, làm dịu các đoạn phế quản bị tắc nghẽn, và thường được trộn với nước để tạo thành hỗn hợp sền sệt để làm dịu và chữa lành các vết thương bên ngoài. Hàm lượng tanin cao làm se khít lỗ chân lông và là một chất bảo quản tốt. Vỏ, rễ và nhựa dùng để làm hương và cũng là thuốc nhuộm mực. Quả được dùng để làm đồ uống giải rượu phổ biến. Thận trọng: Mười chín loài Keo Mỹ khác nhau có chứa glycoside cyanogenic có khả năng gây độc. Một số trong số đó là: *Acacia erioloba*, *cunninghamii*, *purusifolia*, *sieberiana*, *sieberiana*.

ALDER -SMOOTH (*Alnus serrulata*)

GỖ TRON – NHÂN MỊN

Lá có răng, mép lượn sóng. Vỏ cành thường được sử dụng nhiều nhất để lọc máu, trị sốt rét, giang mai, tiêu chảy, giải độc, các bệnh ngoài da, mẩn ngứa, trĩ, ho, các vấn đề về miệng. Trong họ Bạch dương, mặc dù không giống nhau nhưng cũng giống như bạch dương, vỏ cây gỗ tron có chứa chất kháng viêm salicin, chuyển thành axit salicylic trong cơ thể chúng ta ("aspirin" trong tự nhiên để giảm đau và nhức đầu). Các nền văn hóa bản địa đã sử dụng vỏ cây gỗ tron để điều trị ngộ độc cây sồi độc, vết cắn, các vấn đề về da, bạch huyết và bệnh lao. Gỗ tron đỏ chứa betulinal và lupeol, đã được chứng minh là có hiệu quả chống lại khối u. Cây đực có hoa đuôi sóc hình ống dài, hoa cái ngắn hơn và không tàn sau khi trưởng thành. Hoa đuôi sóc hình xúc xích có thể ăn được. Chúng không ngon lắm nhưng lại là một nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Những cây già hơn cải thiện dinh dưỡng và độ phì nhiêu của đất xung quanh vì chúng phát triển vi khuẩn cố định đạm trên rễ. Vi khuẩn này có thể phát triển thành các nốt to bằng quả

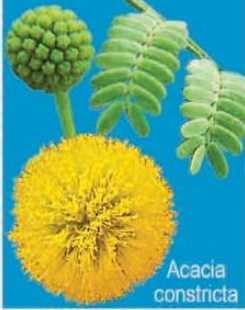
táo. Mục đích của nó là hấp thụ nitơ từ không khí và nhả ra cây. Cây nuôi vi khuẩn bằng đường tự nhiên. Điều này làm cho cây trở thành một thiết bị làm đất tuyệt vời cho các thế hệ cây trồng tương lai trong khu vực.



Acacia
plicata



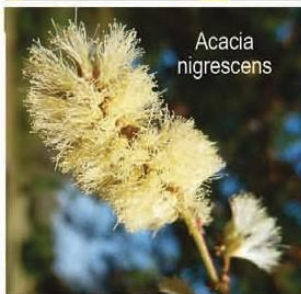
Acacia
confusa



Acacia
constricta



Acacia
senegal



Acacia
nigrescens



Acacia tortilis

Acacia



Acacia seyal



Acacia
collinsii



Acacia seyal



Acacia
greggii



Avoche



Alder

Alnus
serrulata

Male



Female



ASH (Fraxinus)

CÂY GỖ TÀN BÌ

Cây cao, 100ft. Lá màu xanh ở mặt trên, mặt dưới nhạt hơn, có cánh giống như hạt cây phong. Kháng khuẩn, chống viêm dùng trong điều trị ung thư. Chè vỏ cây dùng chữa gan, túi mật, thấp khớp, kiết lỵ, thận, phổi, tim, căng thẳng thần kinh, chuột rút. Kích thích bề mặt chất nhầy, mật và tuyến tụy. Nhai vỏ cây chữa đau răng. Có thể làm trà từ quả mọng. Được sử dụng cho bệnh thấp khớp vì nó kích thích tuần hoàn nhưng ngăn chặn và làm dịu hoạt động thần kinh. Thúc đẩy bài tiết mồ hôi. Trà dùng ngoài da trị mẩn ngứa, v.v.

ASH- AMERICAN MOUNTAIN (Sorbus Americana)

Cây nhỏ đến 40ft, lá dài mỏng, hoa mọc thành chùm, sau đó trở thành chùm quả màu đỏ mọng. Quả chín dùng để đuổi giun. Trà vỏ trong được sử dụng như máy lọc máu, cảm lạnh, tiêu chảy, làm se da, trĩ, túi mật, các vấn đề về dạ dày, tăng cường miễn dịch. Quả mọng màu đỏ cam có thể ăn được nhưng nên nấu chín vì hàm lượng axit malic cao.

ALMOND (Prunus Dulcis)

HẠNH NHÂN

Trông giống như những quả đào nhỏ có đầu nhọn màu xanh lục chưa chín- bên trong "quả đào" xoắn là một viên đá và bên trong viên đá là nhân "quả hạnh". Hạnh nhân không thực sự là một loại hạt quả - chúng là một loại hạt giống. Bạn có thể sống nhờ hạnh nhân vô thời hạn.

Hạnh nhân có giá trị dinh dưỡng cao, giàu hầu hết các nguyên tố cần thiết cho cơ thể. Hạnh nhân là một trong những loại hạt duy nhất có tính kiềm. Chúng ức chế sự phát triển của tế bào khối u, là nguồn cung cấp vitamin E tốt và magiê, chất xơ, canxi, sắt. Phần thịt bên ngoài cũng có thể ăn được - thời điểm tốt nhất là khi quả còn non và bên trong chưa cứng.

APPLE (Malus Domestica)

TÁO

Có tác dụng giải độc tuyệt vời. Chứa pectin giúp loại bỏ độc tố, kim loại nặng và tạp chất khỏi toàn bộ cơ thể và ngăn chặn protein tích tụ trong ruột. Táo bổ gan và có nhiều chất xơ giúp làm sạch ruột, kích thích bài tiết tiêu hóa. Táo giúp cơ thể hấp thụ chất sắt tốt hơn bất kỳ

loại thực phẩm nào khác. Chúng cũng khá hiếm. Chất xơ trong táo có chứa chất xơ hòa tan và không hòa tan giúp giảm cholesterol, bệnh tim và loại bỏ chất độc hại ra khỏi cơ thể. Chất xơ trong táo rất tốt cho chứng táo bón. Bảo vệ tuyệt vời chống lại bệnh alzheimer và thoái hóa thần kinh, cũng như bệnh gút và bệnh thấp khớp. Đồng thời giúp bảo vệ khỏi bức xạ, tia X và MRI. Hoa Táo có thể ăn được và có hương vị và hương thơm tinh tế. Đồ trang trí tuyệt vời. Một số người nói rằng hãy ăn hoa ở mức độ vừa phải vì chúng có thể chứa tiền chất xyanua, nhưng hãy đọc phần dưới đây. Táo khá thân thiện.



Penny Mayes



Ash
Fraxinus



Callum Black



Sorbus americana
American Mountain Ash



Almond
Prunus Dulcis



Apple
Malus domestica

Chi táo tây dại có ăn được không?

Đúng. Rất chua và mang sức mạnh tự nhiên. Đừng ăn lá.

Hạt táo có giết chết người không?

Thực ra không có xyanua trong hạt táo mà là Vitamin B17 hoặc "laetrile". Cơ thể bạn chuyển đổi laetrile thành xyanua khi nó tiếp xúc với tế bào ung thư. Nó thực sự là một liệu pháp điều trị ung thư mà không ai muốn bạn biết. Tôi đã bỏ nửa tá táo vào máy xay sinh tố và ăn sốt táo không vấn đề gì. Ăn một hoặc hai quả táo với hạt không có vấn đề gì. Đừng ăn 100 hạt cùng một lúc vì quá đậm đặc. Có nghĩa là chúng cần được ăn cùng với quả táo, và một người bình thường chỉ có thể ăn một vài quả táo mỗi lần. Tốt hơn hết là tuân thủ theo thiết kế của thiên nhiên.

APRICOT (Prunus Armeniaca)

CÂY MƠ

Nhiều chất xơ, beta caroten, Vitamin A, C, E, K, B6, Lycopene, kali, mangan, sắt, photpho. Nhân hạt rất tốt cho tuyến tiền liệt, trị ký sinh trùng và ung thư, vì nó có vitamin B17 giống như hạt táo. Nhưng chỉ nên ăn một ít trong một lần, đừng ăn quá nhiều.

ASIAN PEAR (Pyrus pyrifolia)

LÊ CHÂU Á (có ở phần cây cảnh ăn được)

Giá đắt tại cửa hàng thực phẩm, vì vậy hãy tự trồng trong sân.

ASPEN (related to Poplar) (Populus tremuloides)

CÂY GỖ DƯƠNG LÁ RUNG (họ hàng với Chi dương)

BigTooth Aspen (Populus grandidentata)

Cây dương lá rung Bigtooth

Cây, còn được gọi là "Quaking Aspen – Cây dương lá rung " vì cách nó lắc lư trong gió. Vỏ cây màu trắng, có chứa salicylin, aspirin tự nhiên cũng được tìm thấy trong cây liễu để giảm đau và trị nhức đầu. Trà vỏ trong được sử dụng để chữa cảm lạnh, sốt, đau, các vấn đề về dạ dày, các vấn đề về thận, bàng quang, tiết niệu, bệnh hoa liễu, thấp khớp, viêm khớp, tiêu chảy, giun chỉ, chảy máu kinh nguyệt, chống viêm.

AVOCADO (Persea Americana)

CÂY BƠ

Cây cao đến 75 ft (25m) Các lá đơn giản mọc xen kẽ, mặt trên sáng bóng, mặt dưới nhạt hơn và mềm có gân. Hoa nhỏ màu vàng lục.

Trái cây chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn (điều đó tốt). Hạt giàu khoáng chất có thể dễ dàng hóa lỏng trong Vitamix. Cây bơ là chất độc đối với hầu hết các loài động vật. Lá bơ có độc, không được dùng.

BAY LAUREL, Sweet Bay (*Laurus nobilis*)

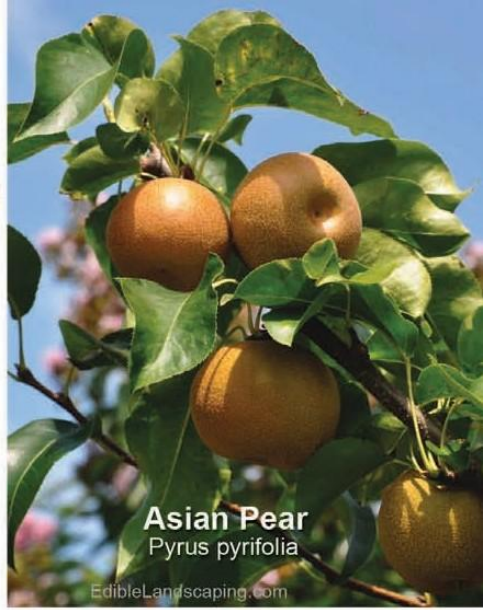
CÂY NGUYỆT QUẾ

“Lá nguyệt quế” đến từ đâu. Cây cao 10–18 m (33–59 ft), Hoa màu xanh lục vàng, mọc thành từng cặp bên cạnh một chiếc lá. Có thể dễ dàng trồng trong chậu.

Trị viêm khớp, thấp khớp, đau tai, cao huyết áp. Quả là loại quả mọng nhỏ màu đen bóng, có cả tinh dầu và chất béo. Lá được sử dụng tươi hoặc khô làm gia vị để tạo hương vị cho món ăn, nhưng nên loại bỏ trước khi ăn vì chúng rất sắc và có thể cắt các cơ quan nội tạng. Tuy nhiên, bột lá có thể nuốt được. Quả có thể ăn được.



Apricot
Prunus Armeniaca

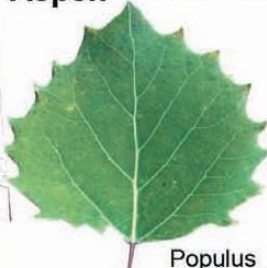


Asian Pear
Pyrus pyrifolia

EdibleLandscaping.com



Aspen
Populus tremuloides



Populus grandidentata



Avocado
Persea americana



Bay Laurel
Laurus nobilis

BEECH (*Fagus grandifolia*)

DẼ GAI CHÂU ÂU

Cây phát triển đến 100 ft. (Thậm chí không bắt đầu sản xuất hạt cho đến khi chúng 50 tuổi) Vỏ màu xám với hạt hình tam giác ăn được được sử dụng để đuổi sâu bọ. Vỏ được sử dụng cho các vấn đề về phổi và lá được sử dụng làm nước rửa cho các vấn đề ngoài da như cây thường xuân độc, phát ban do dùng tã hoặc bỏng. Lá non có thể ăn được. Hạt ngọt (loại bỏ lớp vỏ nâu) hoàn toàn có thể ăn được và có thể nghiền thành bột, hoặc trộn với chất lỏng, thêm vào bột hoặc quả mọng. Không ăn quá nhiều hạt raw.

BIRCH (White and Black) (*Betulaceae*)

CÂY BẠCH DƯƠNG (Trắng và đen)

Cây có vỏ giống như giấy. Cành cây gãy có mùi thơm tinh dầu lộc đề xanh. Trà vỏ và cành được sử dụng cho các vấn đề về phổi, đau cơ, đau khớp, nấm da, nứt gót chân, các vấn đề về bàng quang và tiết niệu, đau dạ dày, nhuận tràng, lợi tiểu, cảm lạnh, sốt, thấp khớp, tiêu chảy, khối u, ung thư, chống virus, chống -Viêm, ung thư da. Trà bạch dương đã được sử dụng trong lịch sử để thụt rửa. Hoa giống con sâu (hoa đuôi sóc) cũng có thể ăn được.

BLACKHAW (*Viburnum rufidulum*) (*Viburnum prunifolium*)

CÂY HẮC ÍN MÀU ĐEN

Cây bụi hoặc cây nhỏ 6-25ft (2-9m) với thân cây ngắn cong queo và cành khô với vỏ màu nâu đỏ xù xì. Lá hình bầu dục mỏng đơn giản sáng bóng, cụm hoa màu trắng. Quả trông giống như quả mọng màu xanh-đen, có thể ăn được sau khi băng giá (không nên ăn khi chưa nấu chín). Vỏ, rễ hoặc thân cây được dùng làm thuốc an thần, chữa các bệnh phụ khoa, đau bụng kinh, (làm giãn tử cung), mãn kinh. Chống co thắt, được sử dụng điều trị co thắt tiêu hóa, viêm phế quản, hen suyễn và các vấn đề về phổi. Được sử dụng trong lịch sử để ngăn ngừa sảy thai và phá thai. Cũng chứa salicin (aspirin tự nhiên).

BLACK WALNUT (*Juglans Nigra*)

ÓC CHÓ ĐEN

Cây cao tới 120 feet. (40m) Quả hình dạng như quả chanh tròn - một loại thảo mộc chống ký sinh trùng rất mạnh và chất ức chế phân bào (giúp ngăn tế bào ung thư phân chia) Giàu i-ốt, quan trọng để sản xuất hormone tuyến giáp. Vỏ xanh của quả óc chó đen thậm chí còn hoạt động tốt hơn để chống ký sinh trùng. Lá chẻ có tác dụng làm se

(chảy máu, tiêu chảy), loại trừ sâu bọ rệp, chống nấm da chân (nấm ngoài da), chảy rạn, chống virus, chống khối u và an thần rất mạnh. Chè lá còn được dùng chữa bệnh chàm, nổi mề đay và nhọt . Loại cây này có một số sức mạnh! Quả hạch được bao phủ trong một chiếc vỏ được bao phủ bởi một lớp vỏ hạt. Sau khi thu hái, hãy loại bỏ vỏ hạt và để hạt khô trong vài tuần. Sau đó, giống như quả sồi, hãy cho chúng vào nước. Vứt bỏ phần nào nổi. Cho vào thau nước nóng ngâm một ngày (khi ngâm nước có thể nguội bớt). Bỏ nước, đổ thêm nước nóng mới và ngâm thêm vài tiếng nữa. Sau đó bỏ vỏ và đập kín cho vào lọ thủy tinh để trong tủ lạnh được cả năm. Vỏ xanh có thể nghiền thành bột dùng để diệt ký sinh trùng bên trong hoặc bên ngoài, có trong công thức ký sinh trùng của tôi. Vỏ bên trong có tác dụng nhuận tràng. Không uống nếu có thai.



Beech
Fagus grandifolia



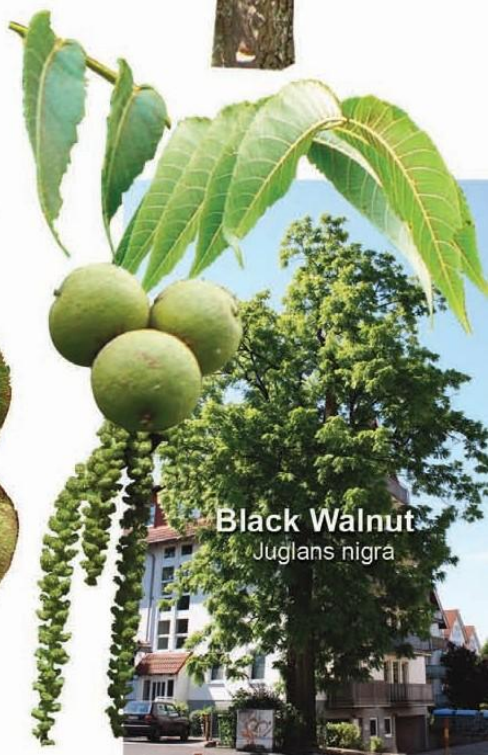
Birch
Betulaceae

Viburnum prunifolium
Viburnum rufidulum

Blackhaw



Blackhaw



Black Walnut
Juglans nigra

BOX ELDER- Ashleaf Maple (Acer negundo)

CÂY PHONG

Cây cao 30-60 ft (10-20m) có cành và lá xanh mượt giống cây thường xuân độc, nhưng các lá mọc đối nhau, không xen kẽ. Có hạt có cánh kiểu cây phong nhưng mỏng và dài hơn cây phong. Mộng gỗ có thể ăn được. Nhựa cây được cô lại để lấy đường. Nguồn đường rất phổ biến. Vỏ bên trong có thể được ăn raw, luộc, rang hoặc sấy khô và giã thành bột với sợi được bỏ ra. Trà làm từ vỏ bên trong có thể gây nôn. Lá non có thể ăn được và hơi ngọt, nhưng ít dinh dưỡng.

BUCKEYE (Aesculus glabra) (see also Horse Chestnut)

CÂY MẮT NAI

Phát triển đến 90 ft (30m). Các loại hạt có hàm lượng tannin cao như quả sồi, có nghĩa là chúng cần được đun nóng / rang và rửa qua nhiều lần thay nước (hoặc để trong dòng nước chảy) trong 5 ngày trước khi ăn

BUTTERNUT, White Walnut (Juglans cinerea)

BƠ HẠT DẺ, ÓC CHÓ TRẮNG

Cây cao tới 80ft (24m) với lá mọc đối và quả hình trứng dính. Vỏ cây bên trong dùng làm chất làm se để cầm máu, trị phong thấp, đau nhức. Quả hạch và vỏ cây có tính sát trùng, dùng để đuổi sán dây, nấm, u bướu.

CAMPHOR (Cinnamomum camphora)

CÂY LONG NÃO

Cây cao 100 ft (30m) với những chiếc lá bóng như sáp có mùi long não khi bị nghiền nát. Hàng loạt hoa trắng nhỏ, quả độc giống quả mọng màu đen. Vỏ cây xù xì với các vết nứt dọc. Cây có các hợp chất bay hơi rất mạnh và được coi là độc hại, nhưng nhiều người làm trà từ lá và chồi non. Kẹo cao su và vỏ cây được sử dụng để điều trị rối loạn tiêu hóa, tuần hoàn, đau nhức, thần kinh, bệnh đa xơ cứng, viêm gan, tình trạng da. Long não xông hơi dùng trị cảm lạnh, viêm xoang. Người ta nói rằng hít quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương. Đôi khi được sử dụng để làm dầu "Bạch đàn giả". Hãy cẩn thận. Tránh xa trẻ em, và nhất định không dùng nếu có thai. Ngăn côn trùng trong tủ quần áo.

CANISTEL, Yellow Sapote, Eggfruit (Pouteria campechiana)

CÂY TRỨNG GÀ, CÂY QUẢ TRỨNG

Cây nhiệt đới nhỏ (cao tới 30ft, 10m) vẫn xanh tốt quanh năm, với những chiếc lá hình bầu dục nhọn có gân, bóng và quả màu vàng vàng có thể ăn được, có kết cấu tương tự như lòng đỏ trứng nấu chín. Nó có hình dạng giống như một quả trứng hình viên đạn. Phổ biến từ Mexico và Florida đến Đài Loan và Việt Nam. Có thể được sử dụng trong bánh trứng, sinh tố hoặc chỉ ăn raw. Chứa nhiều vitamin A, C, caroten, niacin, canxi, sắt, photpho. Được dùng làm thuốc chống ung thư, chống khối u, kháng khuẩn, chống viêm, chống nấm, chống vi khuẩn đối với nấm Candida, E Coli, ... Cây vẫn ổn nếu thời tiết gần như băng giá, nhưng không được xuống dưới mức băng giá.



Luis Fernández García



Box Elder
Acer negundo



Horse Chestnut
has fewer spines,
7 petal leaves
& sticky shiny buds

Buckeye
Aesculus glabra



Butternut
Juglans cinerea



Male

Female

Young leaf Mature Leaf



Camphor
Cinnamomum camphora



Forest & Kim Starr



Wibowo Djatmiko



Canistel
Pouteria campechiana

CAROB (*Ceratonia siliqua*)

CÂY CAROB

Dùng kìm để mở vỏ hạt để loại bỏ những hạt cứng như đá, sau đó nghiền vỏ thành bột và pha vào đồ uống thay thế sô cô la, hoặc chỉ cần nhai sống vỏ hạt và nhổ hạt ra. Làm thức ăn sinh tồn tuyệt vời. Hương vị tương tự như sô cô la, nhưng ít chất béo và caffeine hơn. Có đặc tính gán kết nhẹ để bạn không phải đi vệ sinh quá nhiều.

ASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshiana*)

CÂY VỎ THIÊNG

Cây nhỏ 15-30ft (5-10m.) Vỏ khô giúp bạn đi vệ sinh bằng cách kích thích sự co bóp nhịp nhàng tự nhiên của ruột (nhu động ruột) Trương lực và luyện tập cơ ruột. Nói cách khác, nó giúp đẩy mọi thứ qua bạn và di chuyển, đồng thời tăng cường cơ ruột kết. Hương vị đắng đậm đà sẽ làm tê liệt vị giác của bạn và ở lại với bạn trong nhiều giờ. Vỏ cây phải được làm khô trong một năm trước khi sử dụng, nếu không vỏ quá cứng và bạn sẽ bị nôn mửa và vừa ới vừa ị. Lá bóng ở trên, xỉn ở dưới. Hoa có 5 cánh màu vàng lục. Lúc đầu quả có màu đỏ tươi, sau đó nhanh chóng chín có màu tím đậm hoặc đen, và chứa cùi màu vàng, và hai hoặc ba hạt cứng, nhẵn, màu xanh ô liu hoặc đen. Quả cũng có thể ăn sống hoặc nấu chín có tác dụng nhuận tràng. Được tìm thấy ở các khu vực ẩm ướt. Không sử dụng nếu bạn bị bệnh Crohns, ruột kích thích, viêm đại tràng, trĩ, viêm ruột thừa hoặc các vấn đề về thận.

CATALPA (*Bignonia*)

CÂY CATALPA

Cây có lá hình bầu dục lớn dài tới 10 inch (25cm). Hoa chùm màu trắng có 2 sọc màu cam và bên trong có nhiều đốm tím. Vỏ hạt có cánh giống xì gà, được dùng làm thuốc an thần và trà chữa bệnh hen suyễn và viêm phế quản. Vỏ chẻ dùng để đuổi giun, sát trùng, nhuận tràng, an thần.

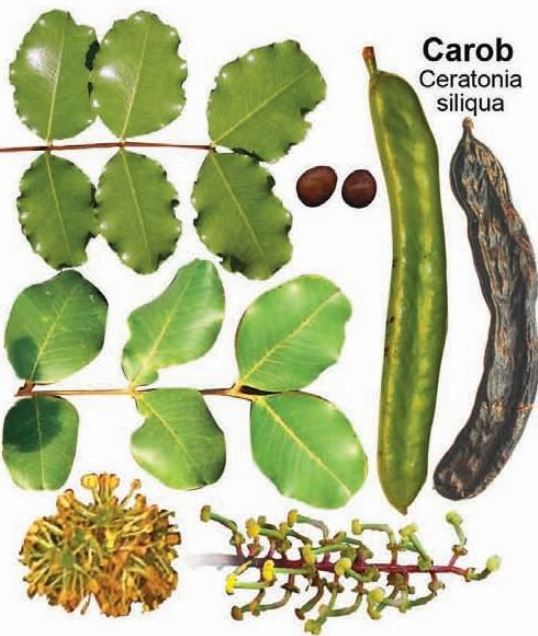
CEDAR (*Cedrus spp*)

CHI TUYẾT TÙNG

Trông giống như cây bách xù. (Quả mọng màu xanh lam khô gần như toàn đá, ít thịt. Quả bách xù có 3-7 hạt, trong khi tuyết tùng có một hạt lớn). Mộc cao và rộng 10 - 20 feet. Vỏ xù xì và mềm. Nhai lá tuyết tùng để làm sạch răng. Quả tuyết tùng giúp bệnh nhân tiểu đường cắt

giảm lượng insulin. (giúp tuyến tụy) Quả mọng cũng được sử dụng để đuổi giun, chống cảm lạnh, ho, thấp khớp, nấm men, nấm, hoạt động chống khối u.

Cành lá được sử dụng để trị nấm, giun, các vấn đề về phổi như hen suyễn và viêm phế quản, các vấn đề về tiết niệu tuyến tiền liệt, mụn rộp. Thuốc long đờm sát trùng.



Người Ấn Độ đã sử dụng nó trong các buồng tắm hấp cho bệnh nhân viêm khớp và thấp khớp. Không uống nếu mang thai. Chứa podophyllotoxin, được sử dụng cho bệnh ung thư. Có thể độc với lượng cao. Không uống dầu tuyết tùng.

CHASTE - Vitex (Vitex agnus-castus) (Vitex Negundo)

CÂY TRINH NỮ

Đây là “loại cây dành cho phụ nữ”, được nhận biết bởi cụm hoa thẳng đứng màu tím hình “sừng” và 5 lá nhọn như đầu ngón tay hơi giống cần sa. Quả mọng, lá non, thân và hoa có thể được sử dụng ngay trên cây, hoặc làm trà, chữa đau bụng kinh, đau vú và các vấn đề, các vấn đề về hormone, mãn kinh, khả năng sinh sản, mụn trứng cá, PMS. Kích thích tuyến yên để nâng cao mức progesterone. Progesterone kích thích sự phát triển của xương. Hormone này cũng chuyển đổi thành estrogen để ngăn ngừa mất xương. Nguồn bioflavonoids. Quả mọng được coi là một loại thuốc bổ cho cả hệ thống sinh sản nam và nữ. Không dùng khi đang mang thai. Cũng được sử dụng cho các vấn đề về viêm nhiễm như đau họng, amidan, đau dạ dày, viêm ruột, viêm khớp, thấp khớp, vv Chỉ cần lấy một vài lá, quả mọng và pha trà.

CHE (Cudrania tricuspidata)

CÂY MỎ QUẠ

Một loại cây thú vị với quả không hạt, hương vị gợi nhớ tới kẹo cao su. Khi chín, chúng có màu đỏ và kích thước bằng quả bóng golf. Trong họ dâu tằm. Cây sinh sản nhiều. Cây cao đến 25 feet (8m)

CHERRY- BLACK CHERRY and CHOKE CHERRY

CHERRY – CHERRY ĐEN VÀ CHERRY ĐỎ

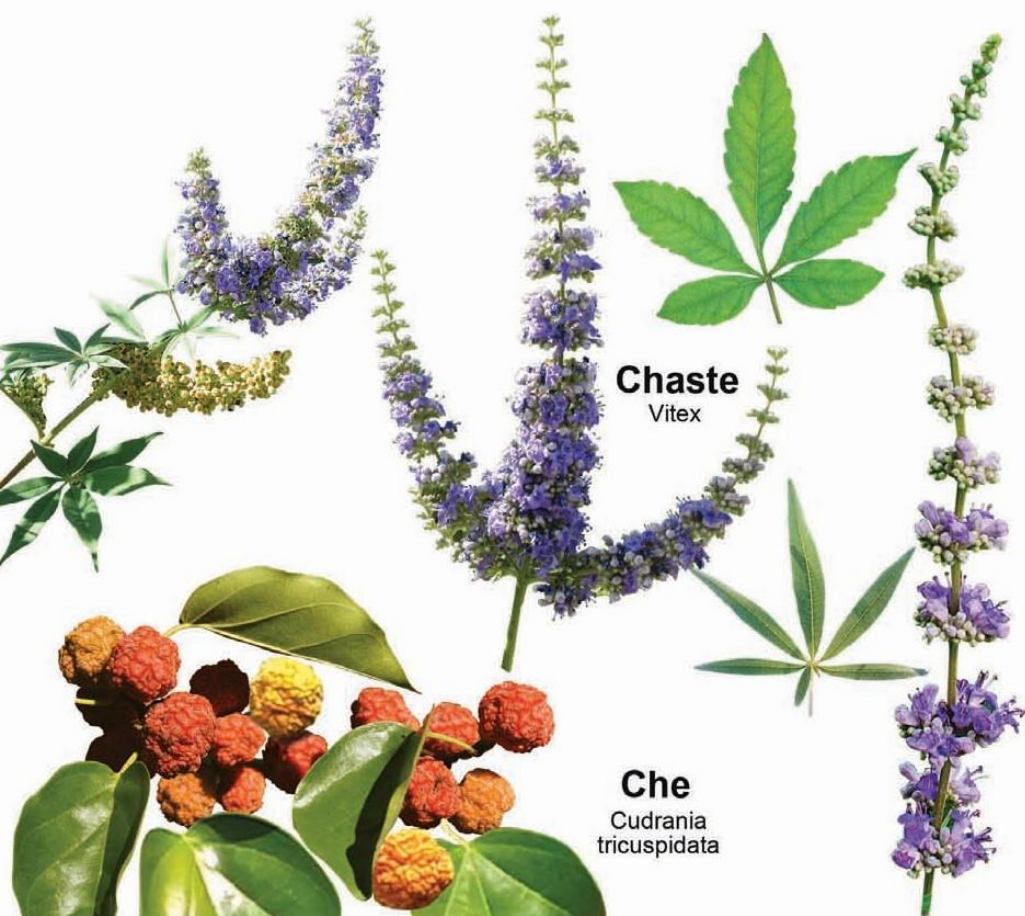
Trái cây nổi tiếng và tuyệt vời, nhưng đừng ăn hạt, thân, cành hoặc lá, chúng rất độc hại. Hoa màu trắng mọc thành cụm hình quả chuối thẳng đứng. Làm trà từ vỏ cây để điều trị tiêu chảy. Cây thuốc dân gian rất phổ biến được sử dụng để điều trị tất cả mọi thứ từ khó tiêu đến đau họng súc họng. Rất nhiều chất chống oxy hóa và anthocyanins. Đừng nhầm với cây Hắc mai có 2 hạt trong quả và gân lá cong (gân lá cherry thẳng). Cũng đừng nhầm với Cherry Laurel độc, có quả cứng màu xanh đen. Cherry đỏ rất chua. Vỏ và rễ cây cherry đỏ được người bản địa am hiểu sử dụng trong y học để an thần, trị ho, bệnh lao, sốt rét, đau dạ dày, giun chỉ, hô hấp, làm se.

Một lần nữa- không sử dụng vỏ cây, lá và hạt từ bất kỳ loài Chi mận mơ nào (mận, cherry, đào, xuân đào, mơ và hạnh nhân) trừ khi bạn hoàn toàn biết mình đang làm gì. Chỉ sử dụng trái cây!

Có một công thức trong tập sách công thức DVD Thực phẩm và Thuốc Miễn phí cho bánh hạnh nhân cherry đỏ, bạn cũng có thể mua trực tuyến tại www.TurtleLakeRefuge.org I LOVE this- chúng có vị ngon tuyệt!

CHERRY- PIN CHERRY, (*Prunus avium*)

WILD CHERRIES, (*Prunus serotina*)



Chaste
Vitex



Che
Cudrania
tricuspidata



Cherry
Prunus

Tất cả các loại cherry đều có hàm lượng quercetin rất cao (pin cherry là cao nhất), giúp cơ thể có khả năng chống lại cơn đau. Các nghiên cứu của trường đại học đã lấy chiết xuất từ quả cherry và bôi lên các khối u, và nhiều khối u đã rụng. Cherry chứa nhiều vitamin A, sắt, lycopene, nhuận tràng, kích thích nội tạng, ngừa sâu răng, tốt cho tuyến tiền liệt, nhiều chất chống oxy hóa, chống lão hóa. Quả cherry có thể ăn được, nhưng lá, vỏ cây và vỏ quả có độc. (xyanua)

CHINQUAPIN CHESTNUT (*Castanea pumila*)

HẠT DẼ NÂU CHINQUAPIN

Chinquapin là một loại hạt dẻ nhỏ hơn (cây nhỏ hơn và dễ kiểm soát hơn đối với những ngôi nhà nhỏ). Các lá mặt trên đơn giản sáng bóng với các gân bên kết thúc bằng răng nhọn ngắn. Hoa được ở trên "culkin", những thứ hình sừng mỏng màu trắng vàng thẳng đứng mọc ra từ gốc lá. Quả là một quả bóng nhọn với một hạt bên trong. Hương vị tuyệt vời khi ăn raw. Chứa nhiều tinh bột và chất xơ, ít chất béo hơn các loại hạt khác. Nguồn protein tốt. Có ích cho cholesterol, tim mạch, hệ tiêu hóa. (có sẵn tại mục Cây cảnh ăn được) Đừng nhầm với hạt dẻ ngựa hoang độc hại.

CINNAMON (*Cinnamomum verum*) (*Cinnamomum zeylanicum*)

QUẾ

Mọc đến 50ft (15m) Vỏ bên trong được nhiều nền văn hóa coi là có đặc tính kích thích tình dục. Uống với bất cứ thứ gì có đường hoặc ngọt vì nó giúp ổn định lượng đường trong máu. Nó là một loại thuốc diệt nấm và diệt khuẩn mạnh có tác dụng đánh bật nấm men và nấm mốc (chúng chỉ ăn đường). Nó giúp tiêu diệt aflatoxin nguy hiểm có trong tất cả các loại bánh mì và đậu phộng. Các aflatoxin này có liên quan đến ung thư gan. Đúng rồi! Ăn bánh mì và thực phẩm bột hàng ngày có thể dẫn đến ung thư gan. Dầu quế được sử dụng để chống lại HIV và mụn rộp. Ngoài việc tiêu diệt nấm mốc, nấm và vi khuẩn, quế còn kích thích tuần hoàn và kích thích các loại thảo mộc khác hoạt động nhanh hơn. Được sử dụng để giảm chuột rút, đau bụng, căng thẳng, lo lắng, đầy hơi, tiêu chảy, chảy máu cam, chảy máu kinh nguyệt nhiều, làm sạch máu, ngăn ngừa nhiễm trùng, hỗ trợ tiêu hóa, buồn nôn, mệt mỏi, trầm cảm và các cơn đau toàn thân.

Hít dầu quế có thể giúp chống nhiễm trùng ngực, cảm lạnh. (sau đó kết hợp với cỏ xạ hương). Đối với các vấn đề về tử cung và kinh nguyệt, hãy thử dùng quế với cây blue cohosh.

Trái cây CHI CAM CHANH chứa 58 hợp chất chống ung thư đã biết - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào khác. Cung cấp chất điện giải cần thiết, kiềm hóa máu, hòa tan các tinh thể axit uric và cả sỏi thận.

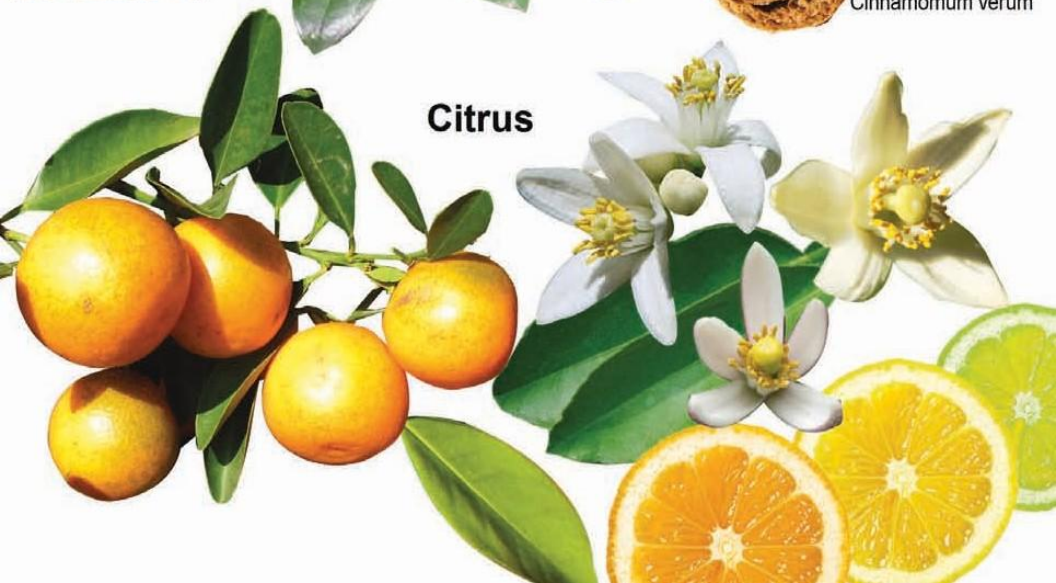
Giúp đẩy chất nhờn ra ngoài. Kháng vi-rút. Lợi tiểu, khiến bạn đi tiểu nhiều hơn. Phần màu trắng dưới vỏ (phần đầu) là một nguồn siêu bioflavonoid. Nó rất đắng, nhưng hãy ăn càng nhiều phần thịt trắng càng tốt. Đắng rất tốt cho gan. Nếu bạn có thể chịu đựng được, hãy dùng cái nạo để bào một ít vỏ (nếu là vỏ hữu cơ) và thêm vào thức ăn. D-LIMONENE- được tìm thấy trong vỏ và hạt của trái cây họ cam quýt và các loại gia vị như caraway, thì là và cam bergamot, giúp bảo vệ chống lại ung thư bằng cách tăng tốc giải độc gan. Đồng thời ức chế ung thư dạ dày, phổi và vú. Cam quýt được sử dụng như một dung môi tự nhiên và chất khử trùng trong các vật dụng vệ sinh công nghiệp và gia dụng thân thiện với môi trường.



**Chinquapin
chestnut**
Castanea pumila



Cinnamon
Cinnamomum verum



Citrus

CHANH- giàu vitamin C và kali, làm tăng tiết nước bọt và dịch vị, được sử dụng để làm tan sỏi mật, làm sạch gan, kiềm hóa cơ thể và cũng cho thấy các đặc tính chống ung thư đầy hứa hẹn. **VỎ CAM-** hỗ trợ tiêu hóa, chống nấm. Được sử dụng trong liệu pháp hương thơm để cảm thấy tốt hơn, làm dịu lo lắng, trầm cảm.

BUỔII- không dùng buổi nếu đang dùng thuốc chẹn canxi cho bệnh cao huyết áp, hoặc thuốc dị ứng như claritin và allegra và thuốc kháng histamine như Benadryl

CLOVE (*Syzygium aromaticum*) (*Eugenia caryophyllata*)

ĐÌNH HƯƠNG

Loại gia vị phổ biến có hương vị mạnh giúp tăng thêm hương vị cho nhiều món ăn cũng là một chất diệt ký sinh trùng và được coi là thuốc kích thích tình dục trong nhiều nền văn hóa. Dầu đinh hương được sử dụng để cầm máu, giảm viêm, giảm đau. Đinh hương thực chất là nụ hoa khô của một loại cây có nguồn gốc từ Nam Á. Đinh hương là chất xua đuổi kiến. Giúp tạo axit trong dạ dày, hỗ trợ tiêu hóa, tăng hoạt động của nhu động trong ruột. Chất khử trùng. Xoa vào chỗ răng sâu để hết đau. Kích thích và làm ấm, giúp người bị lạnh tay chân. Thúc đẩy đổ mồ hôi để giảm sốt. An toàn để giảm nôn cho phụ nữ mang thai.

COTTONWOOD (*Populus sect. Aigeiros*)

CÂY GỖ GÒN

Cây cao, đến 150 ft. Tên bắt nguồn từ hạt có những chiếc dù bông gòn. Vỏ cây có chứa salicylin - cùng một loại aspirin tự nhiên được tìm thấy trong cây liễu. Trà vỏ trong được sử dụng cho sức khỏe tổng thể và hạnh phúc.

DOGWOOD (*Cornus*)

CÂY DOGWOOD

Hầu hết các loại trái cây của cây dogwood đều siêu đắng và không ăn được, nhưng một loài ngon miệng được gọi là Cornelian Cherry (có trên EdibleLandscaping.com). Trà vỏ rễ cây Dogwood thông thường được sử dụng trong lịch sử như một chất làm se (cầm máu), giảm đau chống viêm, nhuận tràng, giảm ho cho bệnh sốt rét, sốt, các vấn đề về tim mạch và tiêu chảy.

Nhai cành cây để làm sạch và trắng răng.

CORNELIAN CHERRY (*Cornus mas* L., *Cornaceae*)

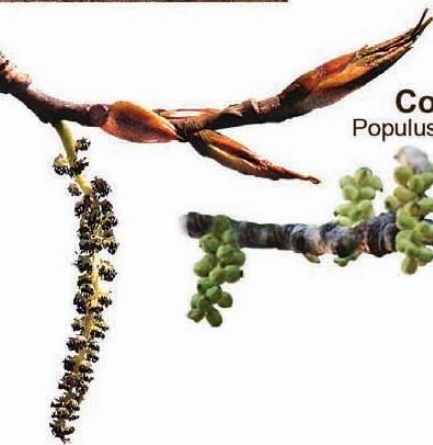
Quả cây dogwood có thể ăn được, trông giống như quả nam việt quất với rất nhiều dược chất tốt cho sức khỏe. Hãy cẩn thận với goji berry! Ở châu Âu được sử dụng làm nước sốt cho bánh ngọt và thậm chí cả rượu vang. Để trong bát vài ngày, chúng chuyển sang hỗn hợp nam việt quất có vị rất ngon. Giúp giữ chất lỏng, hữu ích cho việc đi tiểu nhiều, tiểu không tự chủ, đổ mồ hôi nhiều, kinh nguyệt ra nhiều. Cũng tốt cho đau lưng, viêm phế quản, chóng mặt, hoa mắt, làm việc quá sức, kiệt sức.



Midori



Clove
Syzygium aromaticum



Cottonwood
Populus sect. *Aigeiros*



Dogwood
Cornus



Cornelian Cherry dogwood



Cornus mas

CORNUS KOUSA (Cornus kousa or Benthamidia kousa)

Một loại cây gỗ khác từ Châu Á có sẵn tại Cây cảnh ăn được. Trái cây ngon, có vẻ ngoài dễ thương có thể ăn được, có vị như cherimoya hoặc măng cầu.

DURIAN (Durio, Malvaceae)

SÀU RIÊNG

Loại quả trông như thời tiền sử sắc nhọn có kích cỡ bằng quả bóng lớn có thể nặng tới 10 lbs (4,5kg) và được biết đến là có thể giết người khi rơi từ trên cây xuống. Người ta nói rằng chúng chủ yếu rơi vào ban đêm khi mọi người vắng mặt. Cây nhiệt đới rất lớn - cao 75-150 ft (25-75m). Chúng bắt đầu đậu quả sau 4-5 năm và có thể kết trái hai lần một năm. Mọi người hoặc yêu hoặc ghét trái cây này. Một mặt, nó có thể có mùi như trứng thối vì hàm lượng lưu huỳnh cao (rất tốt cho làn da trẻ trung). Mùi hôi nồng nặc này khiến nhiều người ghê tởm. Nhưng những người khác lại yêu thích loại trái cây này vì phần thịt bên trong giống như món tráng miệng ngọt ngào có vị như sữa trứng, bánh flan hoặc creme brulee, và khá phổ biến như một loại thuốc kích thích tình dục. Hàm lượng tryptophan rất cao, giúp con người cảm thấy dễ chịu và thư giãn. Cũng giàu protein, đường, chất béo lành mạnh và carbs để cung cấp năng lượng. Tôi có một video trên Youtube về cách chế biến món tráng miệng Sầu riêng dễ dàng. (www.MarkusNews.com) Mỗi quả sầu riêng có 5 múi có thể bẻ ra bằng tay khi chín. Mỗi múi có một khối thịt mềm như bánh trứng với hạt bên trong. Loại này có thể được ăn raw hoặc sấy khô hoặc trộn thành bánh pudding trong máy xay sinh tố. Hạt cũng có thể ăn được.

Trái sầu riêng nhìn bề ngoài tương tự như Mít, nhưng không họ hàng gì.

ELM (Ulmus, Ulmaceae) eg.- Ulmus Glabra

CÂY DU

Cây cao, hơn 100ft. Lá có thể ăn được, có thể ướp trong nước sôi và sấy khô thành món “khoai tây chiên”. Trà vỏ cây dùng chữa cảm lạnh, chuột rút, tiêu chảy, chảy máu (chất làm se), trĩ, ung thư, ho.

EUCALYPTUS, Blue Gum (Eucalyptus globulus)

CÂY BẠCH ĐÀN, cây khuyển diệp

Bạch đàn là một trong những cây cao nhất thế giới. Chúng không thích lạnh. Vỏ cây thường bị bong ra thành các dải hoặc giấy cói lỏng

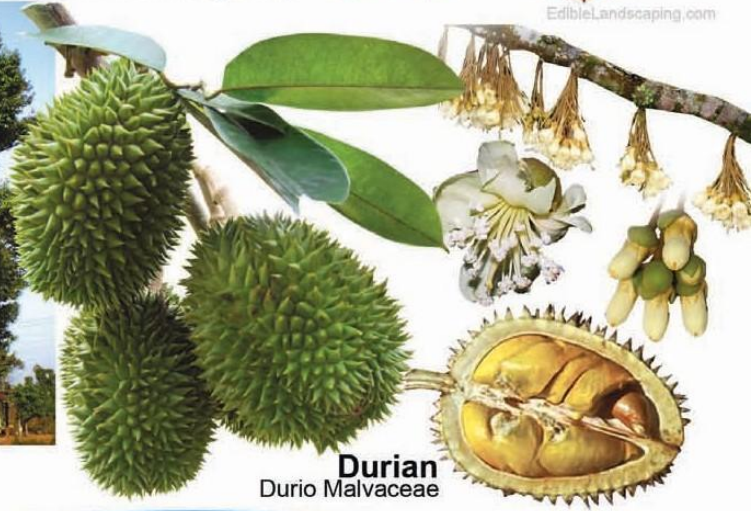
lẻo. Các lá non thường có màu xám xanh trên thân cây hình vuông. Lá trưởng thành hình bầu dục xanh bóng, rất mỏng trên thân tròn. Hoa màu trắng kem, đôi khi có màu hồng. Lá có thể được làm thành trà hoặc chưng cất hơi nước để chiết xuất dầu, là một chất khử trùng mạnh được sử dụng để điều trị bệnh nướu răng, bong, xua đuổi côn trùng. Tinh dầu xông hơi sẽ giúp thông mũi, hơi nước bốc lên từ lá cũng vậy. Một giọt nhỏ trên lưỡi làm dịu cơn buồn nôn. Làm vải thấm dầu đặt trong tủ chè và tủ quần áo giúp tránh gián và côn trùng. Có nguồn gốc từ Úc, loài cây xâm lấn phát triển nhanh này đang chiếm lĩnh miền nam California.



Cornus Kousa
Cornus Kousa dogwood



EdibleLandscaping.com



Durian
Durio Malvaceae



Elm
Ulmus



Eucalyptus



CÂY SUNG MỸ 850 loài

Một số loài linh trường nhiệt đới sống với chế độ ăn hơn 80% là quả sung. Các nhà vô địch La Mã đã ăn quả sung. Quả sung là một loại trái cây ngọt giàu khoáng chất và chứa một trong những hàm lượng canxi cao nhất so với bất kỳ loại thực phẩm nào. Cây sung rất tuyệt vì chúng không tốn nhiều diện tích và chúng không bị bệnh hoặc côn trùng. Một loại cây không cần chăm sóc. Có nguồn gốc từ khu vực Địa Trung Hải, chúng phát triển tốt ở hầu hết mọi nơi trên thế giới, ngay cả ở những nơi có tuyết, miễn là chúng tránh được những cơn gió lạnh phương bắc. Chúng chứa nhiều protein, nhiều chất xơ, có tính kiềm hóa cao. Thay thế cà phê, giúp cai thuốc lá, hỗ trợ sinh sản, tốt cho thể hình. Quả sung sẵn sàng để ăn khi chúng không còn nhựa cây màu trắng sữa bên trong nữa và phần bên trong bắt đầu chuyển sang màu sẫm hơn.

Bạn có thể ăn sung tươi từ cây, hoặc phơi khô, đông lạnh, sử dụng làm chất ngọt trong món salad, sinh tố, bánh mì ... KHÔNG ăn quả sung chưa chín khi chúng vẫn còn nhựa trắng sữa (mủ). Không nhìn thấy hoa

FILBERT NUT TREE

CÂY HẠT PHỈ

Phát triển tốt ở khắp mọi nơi, ngay cả ở những vùng tuyết như Canada, Virginia, v.v ... Nguồn cung cấp protein dồi dào.

FRINGE TREE (Chionanthus virginicus)

CÂY FRINGE

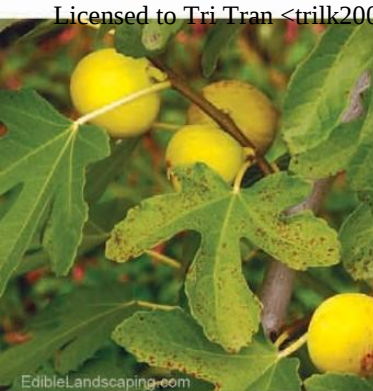
Các lá mọc đối hình bầu dục với hoa "tua rua" màu trắng thành từng chùm rủ xuống trông giống như giấy vụn và quả giống quả ô liu màu đen hơi xanh có một hạt cứng. Quả có thể ăn được nhưng không ngon. Trà vỏ đã được sử dụng đường uống và ngoài da để điều trị vết thương, vết loét, nhiễm trùng, viêm mắt, miệng, nướu răng, gan, túi mật. Vỏ rễ khô dùng chữa gan, đau túi mật, sỏi mật, vàng da, suy nhược mãn tính, nhức đầu, sỏi mật, thấp khớp, bổ tụy, tỳ vị, giảm lượng đường, kích thích ăn ngon và tiêu hóa. Một loại cây được yêu thích cho sức khỏe của gan.

GINKGO BILOBA (Ginkgo Biloba)

BẠCH QUẢ

Bạch quả là loài cây lâu đời nhất vẫn còn sống trên Trái đất, có từ 300 triệu năm trước! Cây cao tới 120 feet (40m) với những chiếc lá hình quạt, và được cho là có thể sống một nghìn năm. Cây đực và cây cái cho trái tròn, cứng và có mùi hôi. Hạt / quả hạch bên trong trái cây là thứ bạn muốn, không phải phần thịt độc hại khó chịu. Lá nổi tiếng giúp hỗ trợ chức năng não và trí nhớ. Bạch quả làm tăng việc sản xuất phân tử năng lượng phổ quát adenosine triphosphate của cơ thể, thường được gọi là ATP. Hoạt động này đã được chứng minh là thúc đẩy quá trình chuyển hóa năng lượng của não thành glucose và tăng hoạt động điện. Các hạt gợi nhớ đến phô mát cheddar. Bạn có thể hấp hoặc luộc hạt trong nước trong 10 phút và thưởng thức như hạt hồ trăn. Cây phát triển thực sự tốt trong nhiều điều kiện. Hạt nấu chín được sử dụng cho các vấn đề về phổi.

Lá bạch quả được ưa chuộng vì chiết xuất của chúng không chỉ giúp tăng cường trí não mà còn cải thiện lượng oxy và lưu lượng tuần hoàn bên trong cơ thể. Cải thiện tâm trạng, trí nhớ, khả năng tập trung, lão suy, sa sút trí tuệ, trầm cảm, rối loạn cảm xúc, lo âu, alzheimer's, tăng khả năng ghi nhớ, ù tai, hoa mắt, ngăn ngừa đột quỵ và phục hồi tổn thương. Hiệu quả hơn 100 lần khi trộn với ớt cayenne. Hãy cẩn thận khi xử lý trái cây để lấy hạt, có thể có phản ứng độc kiểu cây thường xuân. Chiết xuất lá bạch quả bảo vệ khỏi các gốc tự do và được sử dụng để chống lão hóa, giảm sự kết tụ của tế bào máu có thể dẫn đến bệnh tim sung huyết. Giúp trả lại độ đàn hồi cho các mạch máu và khớp bị cứng do cholesterol. Cải thiện hiệu suất thể thao. Giảm viêm phổi, giảm các cơn hen suyễn. Tăng sức bền thành mạch và giúp đẩy lùi chứng liệt dương do xơ vữa động mạch. Các nghiên cứu cho thấy bạch quả hiệu quả hơn 30% so với tiêm thuốc. Vit A, B1, B2, B3, C, canxi, crom, sắt, magiê, mangan, phot pho, kali, selen, silic, natri, kẽm, bioflavonoid và pycnogenol. Đôi khi mất 12 tuần để các hiệu ứng trở nên đáng chú ý. Hạt rất ngon khi chúng được chế biến. Đầu tiên, bạn phải rửa sạch chúng ngoài trời (chúng có mùi), sau đó tách vỏ và hấp chúng trong 5 phút. Chúng có vị giống như phô mát cheddar.



EdibleLandscaping.com



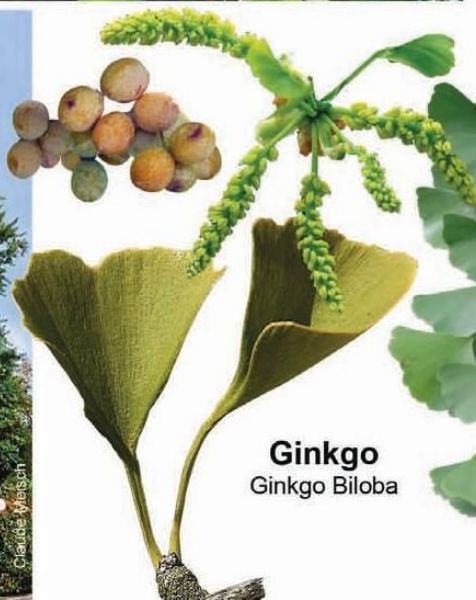
Fig
Ficus carica



Jerzy Opiola



Fringe
Chionanthus virginicus



Ginkgo
Ginkgo Biloba



langlois

GUBINGE, Kakadu Plum, (*Terminalia ferdinandiana*)

MẬN GUBINGE, Mận Kakadu

Một loại cây có nguồn gốc từ Úc với trái giống quả mận có đầu nhọn màu xanh giống quả hạnh nhân, có nguồn vitamin C cao nhất trên thế giới. Còn được gọi là mận Billygoat. Vỏ bong, lá xanh nhạt, hoa nhỏ màu trắng kem. Quả có thể ăn raw. Vỏ bên trong được sử dụng làm thuốc chữa vết thương, nấm ngoài da, nấm, chống vi khuẩn.

HACKBERRY (*Celtis spp. eg Celtis occidentalis*)

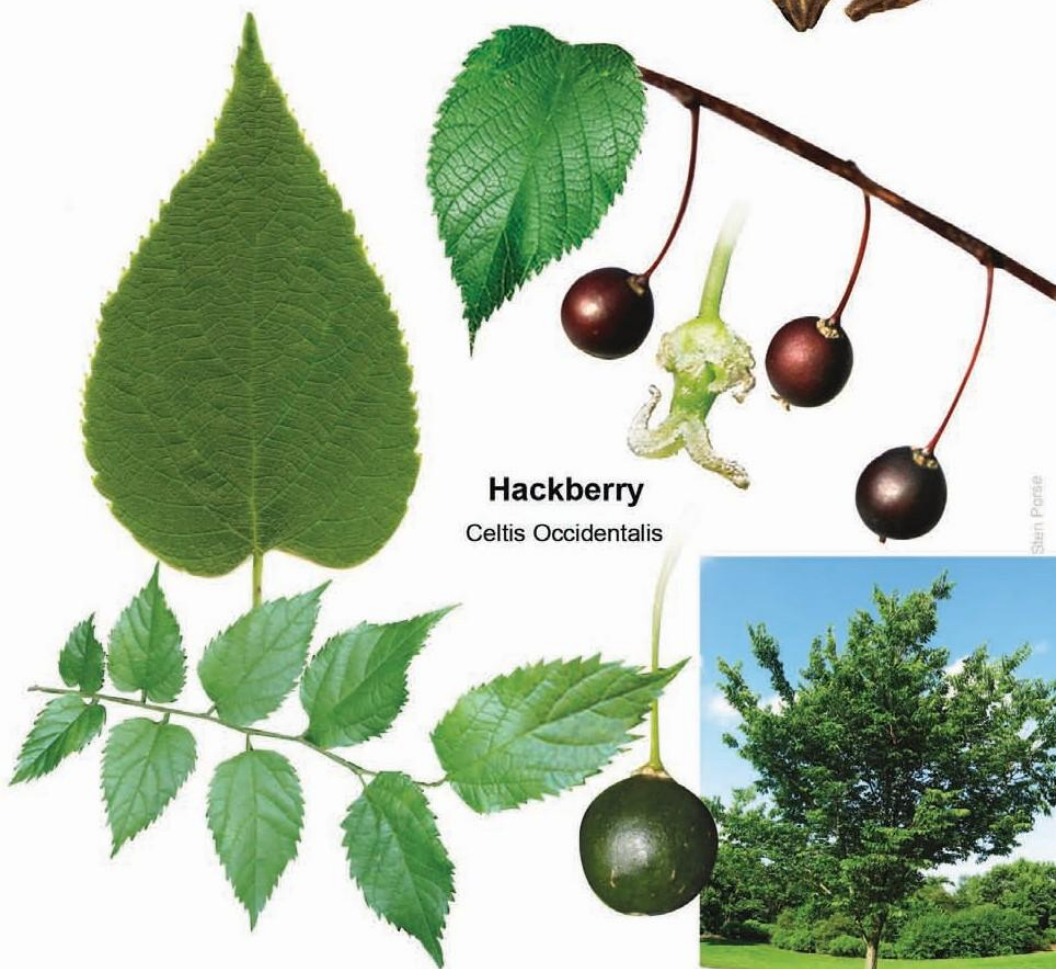
CÂY HACKBERRY

Một trong những loại thực phẩm được tìm kiếm lâu đời nhất, có từ nửa triệu năm trước. Quả nhỏ 1/4 inch (0,63cm) trên cây từ mùa thu đến mùa xuân. Khi chín có màu đỏ cam. Quả mọng có vỏ mỏng, xung quanh hạt to, cứng. Hạt giống cũng có thể ăn được. Da có thể bị loại bỏ, nhưng cách tốt nhất để ăn là nghiền nát toàn bộ quả mọng trong cối và chày thành một hỗn hợp thơm ngon bổ dưỡng.

Bột nhão này có thể được ăn raw hoặc sấy khô thành một “thanh thực phẩm”. Hạt có thể được pha trộn và lọc thành sữa giống như sữa hạnh nhân. Vỏ cây sần sùi với những nốt mụn cóc mọc khắp nơi. Người Ấn Độ đã sử dụng quả hackberry để chữa viêm họng, cảm lạnh và điều hòa kinh nguyệt.



**Gubinge
KakaduPlum**
terminalia ferdinandiana



Hackberry
Celtis Occidentalis

HAWTHORN (*Crataegus*) 4 different species, 100 varieties

CHI SƠN TRÁ / CHI TÁO GAI 4 loài khác nhau, 100 loại

Quả táo gai là quả tắng. Có hơn 100 giống rất khác nhau. Hoa thường màu trắng, 5 cánh, lá có răng cưa. Quả chín vào mùa thu. Không có vẻ ngoài độc hại. Bạn có thể ăn quả mọng ngay trên cây, nhưng không được ăn hạt. Táo gai tốt cho TIM. Chất chống oxy hóa và giàu bioflavonoid, tốt cho hệ tim mạch, nhẹ nhàng nhưng mạnh mẽ, chứa nhiều chất phytochemical giúp tim bơm hiệu quả hơn, tăng sản lượng máu từ tim và giảm sức đề kháng từ mạch máu, do đó nó rất tốt cho cả huyết áp cao và thấp, đau thắt ngực, tuần hoàn tim mạch. Quả táo gai liên kết, bao phủ và bảo vệ các tế bào tim. Giảm rối loạn nhịp tim (nhịp tim không đều) và nhịp tim nhanh (nhịp tim chạy đua). Táo gai còn tốt cho trí nhớ, trị tiêu chảy, kiết lỵ, tăng cảm giác thèm ăn, dùng cho người căng thẳng, lo âu, hồi hộp, mất ngủ, sỏi thận, đổ mồ hôi đêm, mãn kinh.

Có thể nhận ra bởi những chiếc gai dài hàng inch trên khắp các cành cây - đôi khi dài tới 4 inch! (10 cm). Quả mọng bắt đầu có màu xanh lá cây và kết thúc giống như tâm xuân đỏ tươi, thậm chí có vị chua như tâm xuân. Chứa nhiều vitamin C, sắt và rất nhiều chất dinh dưỡng tuyệt vời. Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng chỉ cần dùng táo gai là sẽ chữa lành tim của bạn. Bạn cần phải ngừng làm những việc đã gây ra vấn đề ngay từ đầu. Đọc cuốn sách "Heal Yourself 101" để học về sức khỏe thực sự.

HAZEL (NUT) Filbert (*Corylus spp*) 18 species

CÂY PHỈ 18 loại

Không có vẻ ngoài độc hại. Tất cả các hạt phỉ đều có thể ăn được. Thân có lông cứng. Cây đực có những chùm hoa màu vàng nhạt rủ xuống như những chiếc xúc xích dài, cây cái có những chùm hoa nhỏ li ti màu hồng ở đầu nụ. Lá tròn đơn giản với mép có răng cưa. Các loại hạt có thể ăn được, được bọc trong lớp vỏ gỏi có tua rua vui nhộn. Chất làm se. Trà vỏ cây dùng cho các khối u, các vấn đề về da và ung thư, giun, bệnh tật. Chứa nhiều chất béo lành mạnh, vitamin B, E và K. Chứa flavonoid có thể hỗ trợ sức khỏe não bộ, cải thiện tuần hoàn và giảm các triệu chứng liên quan đến dị ứng.

HEARTNUT, Japanese Walnut (*Juglans ailantifolia*)

CÂY TRÁI TIM, Óc chó Nhật

Họ hàng với cây óc chó Bitternut. Vị ngọt, không có dư vị đắng của các loại óc chó khác. Dùng cho tim, trị viêm, cholesterol, động mạch, Omega-3, Arginine cho nitric oxide, não, alzheimers, thận, da, năng lượng, protein, chất chống oxy hóa, vitamin E, beta carotene (mắt),

chống lão hóa.

HEMLOCK TREE (*Tsuga*) multiple species

CÂY HUYẾT DỤ, nhiều loại

Không nên nhầm lẫn với cây độc cần là một loại cỏ dại, cây huyết dụ là một loại cây thực tế có hình nón và lá kim như lá thông dẹt và nó có thể ăn được, giống như cây thông, cách sử dụng phổ biến nhất là pha trà làm từ lá kim. Trông giống như cây thông và có thể phát triển rất lớn, lên đến 180 feet! Cao 60m). Quả có hình nón như quả thông. Có một loại cây trông rất độc được gọi là cây YEW, loại cây này cũng có những chiếc lá mềm dẹt giống hình kim với quả mọng màu đỏ thay vì hình nón thông. Lá kim cây huyết dụ dẹt, nhưng màu xanh lục sáng ở phía trên và màu bạc ở phía dưới. Cây huyết dụ có hình nón, không phải quả mọng. Cành được dùng để pha trà chữa cảm lạnh, ho, các vấn đề về thận. Thuốc long đờm, làm se, giúp cầm máu.



Hawthorn
Crataegus



Hazel, Filbert
Corylus spp



Heartnut
Juglans ailantifolia



Hemlock Tree
Tsuga

HICKORY TREE (*Carya...*) 20 species eg *Calarya glabra*

CÂY HICKORY 20 loài, ví dụ: *alrya glabra*

Ăn hạt để có nguồn protein tuyệt vời.

HOLLY (*Ilex spp*) over 500 species in *Aquifoliaceae* family

CÂY Ô RÔ 500 loài trong họ *Nhựa ruồi*

Cây Giáng sinh nổi tiếng (Ilex aquifolium) là một cây mọc cao tới 100 feet (30m), luôn xanh tốt quanh năm. Lá có gai nhọn, quả mọng màu đỏ hoặc cam, quả mọng màu trắng lục. Mặc dù một số người coi quả mọng có độc (có thể gây nôn mửa), nhưng những người khác đã nhai chúng như một loại thuốc nhuận tràng, chữa chứng khó tiêu và đau bụng. Trà lá đã được sử dụng cho bệnh cúm, viêm phổi, cảm lạnh hoặc bên ngoài cho các vấn đề về da.

Sử dụng một cách thận trọng.

HONEY LOCUST, Thorny Locust (*Gleditsia triacanthos*)

BỎ KẾT BA GAI

*Cây cao đến 80 ft (27m), có gai, cụm hoa màu lục, vỏ quả xoắn dẹt, có tác dụng sát trùng, chống nấm, kháng khuẩn. Trà vỏ quả được sử dụng cho các vấn đề về phổi, dạ dày và tim. Lá chứa các hợp chất chống ung thư. Bất cứ thứ gì mạnh đều có thể gây độc nếu dùng liều cao. Có một loại cây tương tự được gọi là Black Locust – Dương hòe (*Robinia pseudoacacia*), độc hại và không có gai dài phân nhánh trên thân cây, thay vào đó có các cặp gai ngắn ở gốc mỗi lá; các lá chét cũng rộng hơn nhiều ở loài cây độc hại.*

HOP TREE, Wafer Ash (*Ptelea trifoliata*)

CÂY HÓT BỐ BA LÁ

Cây bụi nhỏ cao không quá 25 ft (8m). Lá trông giống cây thường xuân độc (đừng nhầm lẫn!) Đây là một cây nhỏ, trong khi cây thường xuân độc là cây thường xuân. Hoa nhỏ màu trắng lục, có 4-5 cánh mỏng. Quả trông giống như những chiếc đĩa tròn dẹt với phần giữa phình ra như UFO- vật thể bay không xác định, chứa 2 hạt. (Không giống với quả hoa bia được dùng để làm bia. Đó là một loại cây khác). Toàn cây chống nấm, kháng khuẩn, chống nấm candida và đã được sử dụng để làm dịu màng nhầy bị kích thích, hen suyễn, đuổi giun, chống lại nấm men và nấm candida. Rễ dùng chữa sốt, sốt rét, ợ chua, giun đũa, giun kim, tiêu hóa kém, hen suyễn. Trà lá dùng chữa hen suyễn, tiêu thũng, dạ dày.



Licensed to Tri Tran <trilk2003@gmail.com>



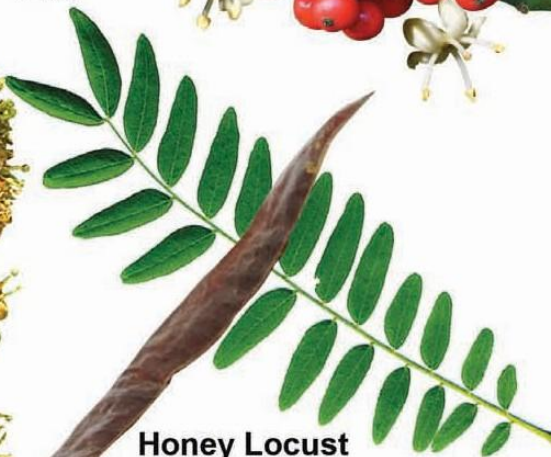
Hickory
Carya...



Holly
Ilex...



Greg Hume



Honey Locust
Thorny Locust
Gleditsia triacanthos



Ptelea trifoliata
Hop

CÂY HẠT DẼ NGỰA

Mọc trên 100 ft (35m) Quả hạch có độc tính vừa phải. Độc tố bị phá hủy bằng cách rang hoặc đun sôi. Hạt chứa một saponin gọi là Escin, được sử dụng bên ngoài để giảm sưng và tăng độ săn chắc của mô da, tăng tuần hoàn và khuyến khích sự linh hoạt. Hãy cẩn thận.

JACKFRUIT (Artocarpus heterophyllus)

CÂY BƯỞI

Trái cây lớn nhất thế giới ... có thể nặng tới 80 lbs! Nó trông giống như một quả trứng khổng lồ với những chiếc gai ngắn và gai trên đó, dài tới 3 ft! (1m) Thịt quả màu cam có vị ngọt, chua, giống như sự giao thoa giữa xoài và đào. Nhiều chất xơ. Hạt cũng có thể ăn được. Trên thực tế có họ hàng với dâu tằm. Chứa nhiều vitamin C giúp bảo vệ khỏi vi rút và vi khuẩn, hỗ trợ tế bào bạch cầu, giàu chất dinh dưỡng thực vật, lignans, isoflavone và saponin có đặc tính chống ung thư và chống lão hóa. Đặc tính chống loét, giúp cải thiện táo bón, làm sạch ruột kết. Được sử dụng cho đôi mắt khỏe mạnh, (thoái hóa điểm vàng, quáng gà), da, năng lượng, hỗ trợ tim, huyết áp, hen suyễn, xương, loãng xương, thiếu máu, tuyến giáp, sản xuất hormone. Được nhiều người dùng làm món thay thế thịt (món chính).

JUJUBE (Ziziphus zizyphus)

TÁO TÀU

Cây nhỏ 30 ft (10m), thường có cành gai, lá bóng như sáp, có 3 gân ở gốc, hoa 5 cánh nhỏ màu vàng lục, có mùi thơm như nước nho. Quả hình quả ô liu có thể ăn được, khi còn non có màu xanh nhẵn, có độ gầy kết và mùi vị của quả táo, khi chín có màu nâu đến đen tía và cuối cùng nhẵn nheo, trông giống như một quả chà là nhỏ. Có một hạt cứng duy nhất tương tự như hạt ô liu. Trái cây được ăn như một món ăn nhẹ. Người Trung Quốc yêu thích những thứ này và sử dụng chúng trong mọi thứ. Có thể ăn raw, sấy khô hoặc thêm vào đồ uống, vv. Là loại cây không cần chăm sóc.

Thuốc chống nấm, kháng khuẩn, chống đông máu, chống viêm, an thần, chống co thắt, chống vô sinh / ngừa thai, hạ huyết áp, được cho là giúp lá lách và dạ dày nhận được nhiều năng lượng nhất có thể từ thức ăn và đồ uống.

Tăng cường năng lượng, cải thiện giấc ngủ. Hỗ trợ tiêu hóa, giải độc cơ thể, làm dịu dạ dày, làm chậm nhiễm trùng đường tiêu hóa, tiêu diệt ký sinh trùng không mong muốn trong đường ruột, ức chế sự thèm ăn. Hãy cẩn thận, bởi mỗi chiếc lá là một chiếc gai dài sắc nhọn! (có sẵn

trong Cây cảnh ăn được)

JUNEBERRY, Serviceberry (*Amelanchier canadensis*)

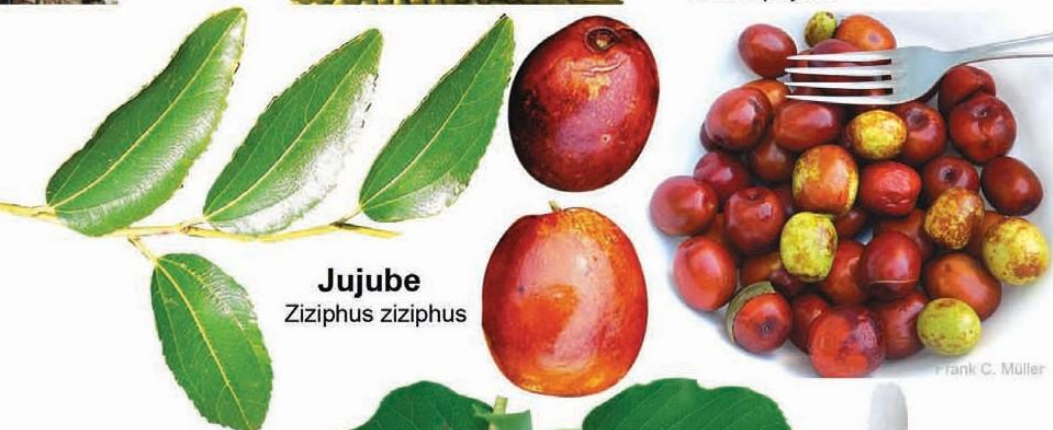
Cây bụi nhỏ cao đến 24 ft (8m) với những quả mọng có vẻ ngoài và hương vị rất giống quả việt quất. Lewis và Clark đã sống nhờ vào quả juneberry khi họ đi du lịch và khám phá châu Mỹ. Đã chín vào mùa xuân. Chúng không cần chăm sóc để phát triển. Ngon nhất khi ăn tươi và ăn raw. Lá trông giống như lá táo. Những bông hoa 5 cánh nhỏ màu trắng giống như hoa táo trông giống như những cánh quạt máy bay màu trắng nhỏ ..



Horse Chestnut
Aesculus hippocastanum



Jackfruit
Artocarpus heterophyllus



Jujube
Ziziphus ziziphus

Frank C. Müller

Juneberry
Amelanchier canadensis



CÂY BÁCH XÙ

Có hơn 50 loại cây bách xù và không phải loại nào cũng ăn được, vì vậy hãy kiểm tra trước. Savin Juniper (*Juniperus sabina*) - một loại cây bụi trang trí phổ biến, là ví dụ về cây độc hại. Nhiều loại cây cảnh nhỏ không ăn được. Nếu bạn quan tâm đến việc ăn cây bách xù, thì hãy nghiên cứu thêm trước. Cây bách xù giống cây cedar- cây tuyết tùng, điều này có thể gây nhầm lẫn. (Cây tuyết tùng đỏ phương đông thực sự là cây bách xù) Quả bách xù có nhiều hạt bên trong quả mọng, cây tuyết tùng chỉ có một hạt. Gây nhầm lẫn hơn nữa là những chiếc lá non trông khác so với những chiếc lá đã trưởng thành. Những lá non thường sắc và nhọn như lá thông, trong khi những lá già hơn có vảy, xếp chồng lên nhau và phân nhánh. Loại phổ biến nhất và ăn được tốt nhất là *Juniperus Communis*. Một số loại khác đã được sử dụng là *drupacea*, *phoenicea*, *depeana*, *californica*, *ngangis*, *monosperma*, *Occidentalis*, *osterosperma*, *scopulorum*, *tetragona*. Hãy nhớ nghiên cứu thêm trước.

Lá cây bách xù (lá) có thể được pha thành trà và đã được đốt trong bệnh viện từ những năm 1500 làm mùi hương để diệt vi khuẩn trong phòng. Có rất nhiều dược tính. Rượu Gin được làm từ quả Juniper và người ta nói rằng những người uống rượu gin sẽ sống lâu hơn và ít gặp vấn đề về sức khỏe hơn. Vỏ màu nâu bong ra như giấy. Quả mọng (có 3, 5 hoặc 7 hạt trong đó) và chỉ có thể được tiêu thụ vào mùa thu khi chúng chín (màu tím), không phải khi còn xanh. Hãy lưu ý rằng một số quả bách xù mất đến 3 năm để chín! Thường có những quả chưa chín ngay bên cạnh những quả đã chín. Không bao giờ ăn quả chưa chín. Quả chín được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày. Thuốc lợi tiểu chống viêm giảm co thắt. Sát trùng cho các bệnh nhiễm trùng. Rất phổ biến đối với nhiễm trùng tiết niệu. Nhai quả mọng giúp điều trị nướu bị viêm và nhiễm trùng. Được sử dụng cho đau bụng, viêm phế quản, ho và cảm lạnh. Nó là một loại thuốc lợi tiểu vì nó kích thích mô thận (thận), vì vậy không nên tiếp tục dùng nó trong thời gian dài. Không dùng trong khi mang thai. Được sử dụng để tăng cường mạch máu, dây thần kinh và dây thần kinh thị giác, cải thiện thị lực ban đêm, giảm lượng đường trong máu ở bệnh nhân tiểu đường và tăng cường tuyến thượng thận, ngăn ngừa các vấn đề về thị giác do căng thẳng.

Vitamin C, bioflavonoid và lưu huỳnh trong quả bách xù có thể giúp cải thiện bệnh thoái hóa điểm vàng và bệnh vông mạc tiểu đường bằng cách tăng cường các mạch máu trong mắt. Tăng cường thần kinh, giúp điều hòa estrogen, chống nấm, cải thiện tiêu hóa để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn. Chứa một hợp chất có cấu trúc và chức năng tương tự như insulin, được sử dụng để chữa lành và cải thiện chức năng tuyến tụy. Loại bỏ axit uric trong bệnh tiểu đường do alloxan gây ra. Vit A, B1, B2, B3, C, D, E, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, photpho, kali, selen, silic, thiếc, kẽm và các hợp chất giống insulin. Được

sử dụng như một chất khử trùng. Chứa thành phần hoạt tính tương tự trong dầu cây trà, và hợp chất kháng vi-rút gallotannin, một chất chống oxy hóa mạnh giúp dập tắt các gốc tự do. Được sử dụng để giúp làm tan sỏi thận, và tăng axit trong dạ dày và các enzym. Cây đực và cây cái cần thiết để tạo ra quả mọng. Khi chín, đập nát quả bịch xù và nuốt một ít. Giúp tiết axit trong dạ dày rất tốt cho chứng trào ngược axit, vi trùng (bệnh trào ngược dạ dày-thực quản), nhưng đừng dùng quá nhiều vì nó làm giảm lượng đường trong máu- có một hợp chất giống insulin- không nên dùng quá 5 quả mọng cùng lúc .



Juniper

Juniperus virginiana



Young
Immature



Mature

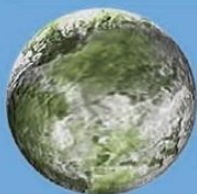


Juniperus chinensis



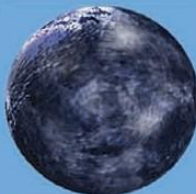
Juniperus phoenicea

**SPRING
NOT RIPE**

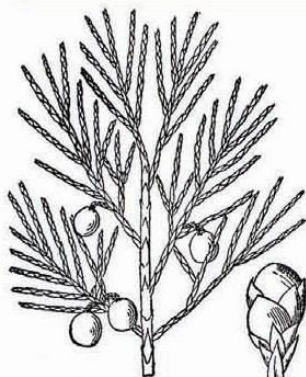


**ONLY USE
EXTERNALLY**

**FALL
RIPE**



**OK TO TAKE
INTERNALLY**



Juniperus horizontalis



Juniperus virginiana

Juniperus communis



Lá có thể dùng làm trà súc miệng trị viêm họng vì tinh dầu có tính sát khuẩn mạnh - quả chưa chín còn xanh rất tốt đối với bệnh hắc lao, nấm móng tay, (sát khuẩn rất mạnh khi chưa chín- nhưng chỉ dùng ngoài da) Chỉ sử dụng đường uống khi chúng chuyển sang màu tím bột. KHÔNG ăn khi chúng chưa chín vì dầu có thể gây hại cho thận. Không bao giờ uống chiết xuất từ cây bách xù, điều này có thể gây chết người.

KAVA-KAVA (Piper methysticum)

Rễ dùng làm thuốc an thần để thư giãn, không làm rối loạn khả năng trí óc. Nhai rễ cây kava tươi có tác dụng mạnh nhất, (có thể gây tê miệng) hơn nhiều so với bột khô cũ, nhưng bột mới xay cũng rất tốt. Nhiều người cho biết tinh thần mình mãn hơn, kéo dài nhiều ngày, cùng với cảm giác bình tĩnh và khỏe mạnh. Rễ còn được dùng chữa bệnh lậu, viêm bàng quang, viêm đường tiết niệu, kinh nguyệt, đau nửa đầu, hạ huyết áp, làm thuốc giảm đau, Không nên dùng lâu dài, có thể không tốt cho gan. Không dùng nếu có thai, cho con bú, uống rượu, điều trị thuốc hoặc bị trầm cảm.

KENTUCKY COFFEE TREE (Gymnocladus dioica)

CÂY CÀ PHÊ KENTUCKY

(không giống như cà phê) Mộc đến 60 ft (20m), hoa màu trắng và vỏ hạt dẹt cứng. Hạt độc, nhưng không sao nếu rang trong vài giờ.

Trà lá, vỏ cây và vỏ hạt dùng làm dịu màng nhầy bị viêm, cảm máu, nhuận tràng. Bột vỏ rễ dùng thực tháo. Hãy cẩn thận khi sử dụng.

KUMQUAT (Citrus japonica)

CÂY QUÁT

Về cơ bản, là quả cam có kích thước bằng quả nho. Cây bụi nhỏ cao đến 15 ft (5m), đôi khi có gai. Lá loài cây có mùi tiêu chuẩn (màu xanh sẫm bóng, nhẵn hình bầu dục). Hoa loài cam quýt màu trắng. Quả kích thước bằng quả nho màu vàng cam có thể ăn raw toàn bộ quả. Vỏ ngọt và bên trong có vị chua. Nguồn dinh dưỡng vô cùng dồi dào có lợi cho sức khỏe, bổ sung chất xơ, khoáng chất, vitamin, chất chống oxy hóa flavonoid, carotenes, lutein và chất chống oxy hóa sắc tố góp phần to lớn vào sức khỏe. Vỏ rất giàu tinh dầu, chất chống oxy hóa và chất xơ. Được sử dụng để tổng hợp collagen, chữa lành vết thương; chống hoạt động của virus, chống ung thư, các bệnh thoái hóa thần kinh, viêm khớp, tiểu đường, loại bỏ các gốc tự do oxy hóa khỏi cơ thể. Rất nhiều vitamin B để chuyển hóa carbs, protein và chất béo.



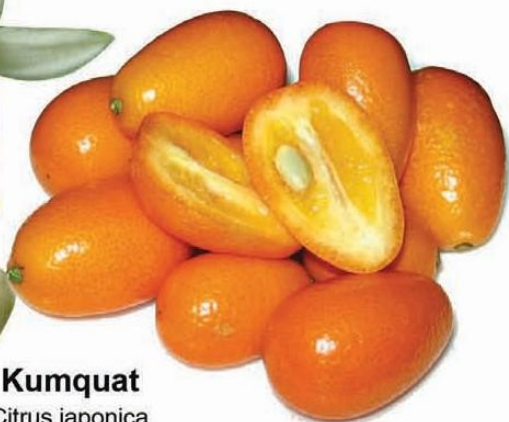
Kava Kava
Piper methysticum



**Kentucky
Coffee Tree**
Gymnocladus dioica



Kumquat
Citrus japonica



LEMON (*Citrus × limon*)

CHANH

Uống chanh tươi với nước mỗi ngày là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm. Gan có thể tạo ra nhiều enzym từ nước chanh tươi hơn bất kỳ thành phần thực phẩm nào khác. Người ta nói rằng uống nước chanh mỗi ngày trong 90 ngày có thể làm sạch lá gan bị bệnh độc hại. Chanh là một chất bảo quản ngắn hạn cho các loại thực phẩm sạm màu nâu nhanh. Độ pH có tính axit làm cho nó trở thành một chất tẩy rửa sát trùng tốt và chống vi khuẩn cho nhà cửa và cơ thể.

Liệu pháp hương thơm giúp nâng cao tâm trạng. Chống nhiễm trùng. Chất chống oxy hóa để khử hoạt tính của các gốc tự do, ngăn ngừa nhiều bệnh nguy hiểm như đột quỵ, tim mạch và ung thư, giảm huyết áp và tăng mức HDL (cholesterol tốt), chống ung thư để giảm tỷ lệ ung thư ruột kết, tuyến tiền liệt và ung thư vú. Dùng để hỗ trợ hệ tiêu hóa và thanh lọc gan, viêm đường tiết niệu, đau đại tràng, ợ hơi, đầy bụng, khó tiêu, ợ chua, rất tốt cho mắt nước, ngứa da, gàu, đau nhức xương khớp, súc miệng, súc họng trị viêm họng, bôi ngoài da chống nếp nhăn. Uống thực phẩm trong nước chanh để diệt khuẩn.

Tốt nhất bạn nên uống bằng ống hút để không tiếp xúc với răng vì axit ăn mòn men răng.

LIME (*Citrus latifolia*)

CHANH TÂY (chất lượng giống chanh ta)

INDEN- Basswood, Limeblossom (*Tilia spp.*)

CÂY GỖ ĐOẠN

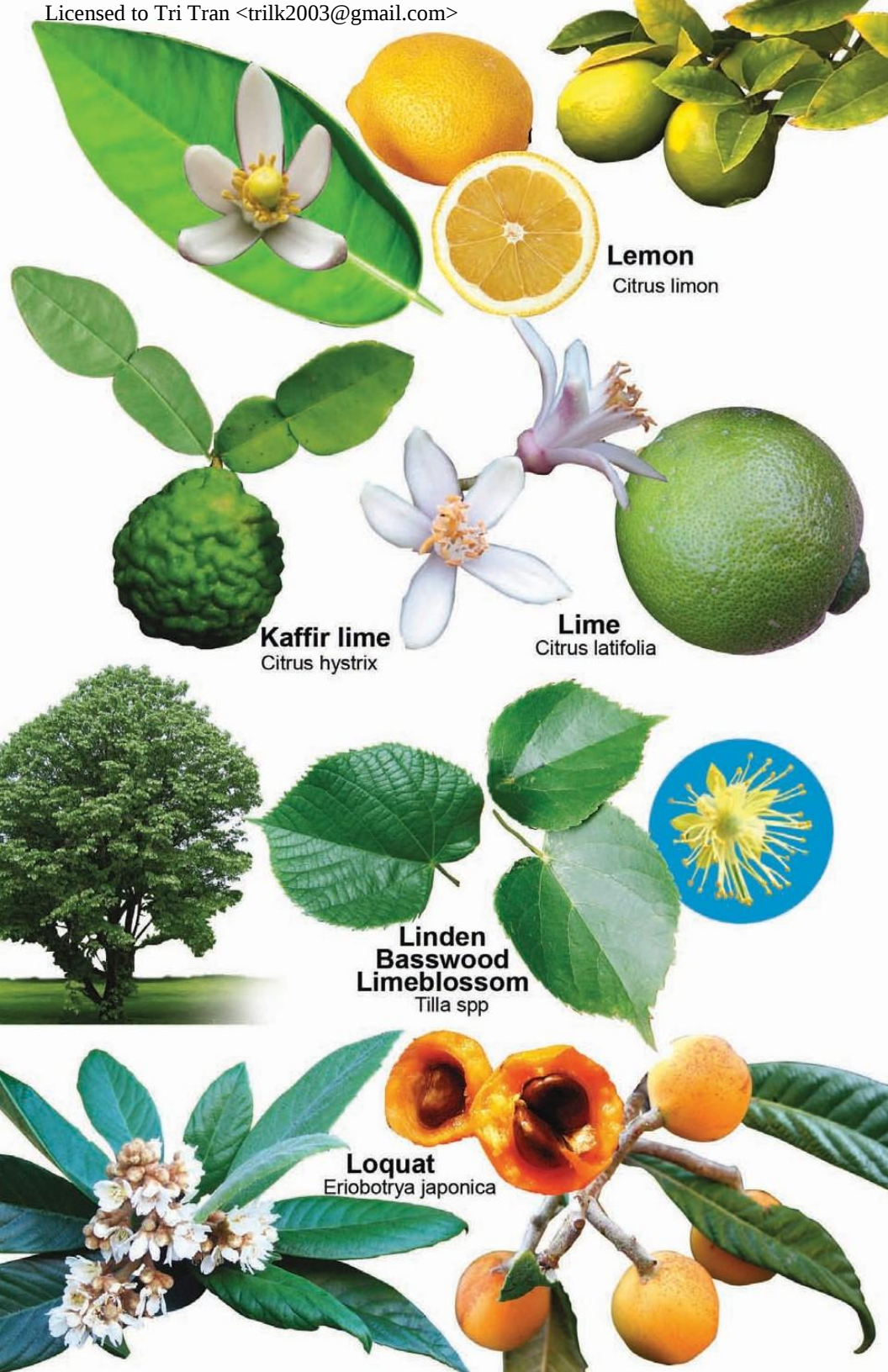
Một loại thực phẩm bổ dưỡng tuyệt vời được trồng khắp nhiều thành phố và tiểu khu. Cây cao đến 140 ft (45m) với những quả nhỏ trông giống như hạt đậu. Hoa rất tốt cho hệ thần kinh tim mạch, làm dịu sự lo lắng, bồn chồn và hồi hộp, nhưng không nên dùng mọi lúc nếu không các vấn đề về tim có thể phát sinh. Lá thường không đối xứng. Các lá non khi chúng ra vào mùa xuân có vị giống như rau diếp romaine. Đó là rất nhiều rau diếp romaine! Rất an toàn để ăn. Đừng ăn những lá già to hơn, chúng không có giá trị nhiều và khó tiêu (tất cả năng lượng dinh dưỡng và sinh lực đã đi vào hoa). Tuy nhiên, các lá non mới rất dịu nhẹ cho đường tiêu hóa, cổ họng. Trà vỏ cây trong được sử dụng cho các vấn đề về phổi, các vấn đề về dạ dày. Hoa được sử dụng cho cảm lạnh và sốt. Những bông hoa nhỏ, màu trắng đến vàng, có mùi thơm rất thú vị và có hương vị như mật ong. Trước đây, những bông hoa đã được sử dụng pha trà như một loại thuốc. **LƯU Ý:**

Thường xuyên uống nhiều trà hoa gổ đoạn có thể gây tổn thương tim. Bình tĩnh. Lá có thể ăn bao nhiêu tùy thích.

LOQUAT (*Eriobotrya japonica*)

SƠN TRÀ

Mọc cao đến 30 ft (10m) Các lá có gân đơn giản xen kẽ với kết cấu như da, mặt dưới có lông tơ màu nhạt hơn. Hoa 5 cánh màu trắng có mùi ngọt ngào. Trái cây có hương vị tuyệt vời màu cam vàng và 5 hạt mọc thành từng chùm và có vị như sự kết hợp của đào, cam quýt và xoài. Phòng chống ung thư, hỗ trợ tuyến tụy chữa bệnh tiểu đường, HIV, hô hấp, trị ho, long đờm, an thần, vitamin A, B, C, thị lực, phổi, tiểu đường, nhiều chất xơ, trị buồn nôn, beta caroten, kali, huyết áp



Lemon

Citrus limon

Kaffir lime

Citrus hystrix

Lime

Citrus latifolia

**Linden
Basswood
Limeblossom**

Tilia spp

Loquat

Eriobotrya japonica

LUCUMA (Pouteria lucuma)

LÊ KI MA

Có nguồn gốc từ các vùng nhiệt đới như Nam Mỹ và Việt Nam, người ta đang bắt đầu trồng nó ở những nơi khác. Có họ hàng gần với cây Canistel- cây trứng gà. Trái cây giàu dinh dưỡng (bên ngoài xanh, bên trong vàng tươi) có kết cấu khô của lòng đỏ trứng luộc chín, với hương vị caramel-maple / khoai lang. Chứa nhiều Carotenes và vitamin B. Hương liệu làm kem rất phổ biến, hiện nay được sử dụng trong sinh tố thực phẩm raw. Được sử dụng để phục hồi da chống lão hóa, chống oxy hóa, khoáng chất, niacin, sắt, canxi, protein, thay thế đường (mà không làm tăng lượng đường trong máu),

MADRONE (Arbutus menziesii)

Cây Madrone về cơ bản là anh cả của cây Manzanita. Mọc lên đến 100ft (30m), Thân cây màu đỏ cam nhẵn bóng với lớp giấy bóc giúp làm mát khi chạm vào. Quả mọng đỏ có thể ăn được, làm se. Toàn cây có thể sử dụng được. Nhiễm trùng đường tiết niệu và thận, các vấn đề về dạ dày. (Đọc thêm -Manzanita trong phần Thực vật sa mạc.)

MAGNOLIA, Bull-Ray (Magnoliodeae) over 250 species

CHI MỘC LAN hơn 250 loài

Cây cao đến 90 ft, với những chiếc lá hình bầu dục lớn như sấp và những bông hoa thơm màu trắng rất lớn với những cánh hoa dày và dài. Mộc lan là một loài thực vật thời tiền sử, có niên đại cách đây hơn 95 triệu năm. Hầu hết hoa có màu trắng, nhưng một số giống có màu hồng, hình dạng khác nhau. Trà vỏ cây dùng chữa các chứng bệnh mãn ngứa ngoài da, sốt rét, thấp khớp. Hạt được sử dụng làm thuốc an thần, điều trị co thắt, các vấn đề tiêu hóa, các vấn đề về tim, huyết áp, động kinh và bệnh nói chung. Một số người có phản ứng da sau khi chạm vào lá. Lá có thể được cắt nhỏ hơn và được sử dụng như lá nguyệt quế trong các công thức nấu ăn. (Không sử dụng toàn bộ lá nếu không nó sẽ làm say). Những bông hoa màu trắng khổng lồ có thể ăn được, nhưng vị RẤT mạnh, vì vậy hầu hết mọi người chỉ ăn chúng khi đã ngâm, và sau đó chỉ một cánh hoa cắt nhỏ mỗi lần, sử dụng một cách tiết kiệm.

Hoa mộc lan là một phương pháp điều trị lịch sử để mở khoang mũi và xoang.

MANGO (Magnifera)

XOÀI

Rất ngọt, phổ biến trong sinh tố. Chứa nhiều chất xơ prebiotic, magie tốt cho tim mạch, giảm căng thẳng, chuột rút, co thắt, enzym tiêu hóa, dạ dày, chống oxy hóa. Trong họ điều (nightshade).



MAPLE (Acer)

CÂY PHONG

Khi những con chim oanh châu Âu bắt đầu hót trên cây phong vào mùa xuân, đó là lúc bạn cảm vùi vào cây và bắt đầu thu hoạch nước phong, uống nước tươi từ cây. Nó hơi ngọt và cực kỳ tốt cho cơ thể. Chứa nhiều magiê. Cơ thể bạn cần magiê nhiều hơn canxi hoặc kali - nó giữ cho tim đập, máu lưu thông. Nếu không có magiê trong cơ thể, thì tim bạn ngừng đập và bạn chết. Nếu ai đó đang bị đau tim, hãy đặt ớt cayenne dưới lưỡi của họ, nó có hàm lượng magiê cao, giống như cây phong. Ăn hạt từ những "cánh máy bay trực thăng" nhỏ từ cây phong là một nguồn magiê tuyệt vời (mặc dù hương vị không quá tuyệt vời). Xi-rô phong là nước phong đã được cô đọng, một số người cho rằng nó làm sạch thận và gan. Hoa phong cũng có thể ăn được. Trà vỏ cây dùng chữa cảm mạo, ho, các bệnh về phổi và thận, bệnh lậu, các vấn đề về da, lọc máu, tiêu chảy, đái dầm, long đờm.

MASTIC (Pistacia lentiscus)

CÂY NHỰ HƯƠNG

Nổi tiếng với nhựa thông. Được cho là thứ tốt nhất để chống lại *H. Pylori*. Là loại cây bụi trong họ pistacio, cây đực và cây cái riêng biệt, xanh tốt quanh năm, cao 3-15 ft (1-5m). Lá hình bầu dục xen kẽ với các gân màu nhạt. Những bông hoa rất nhỏ với quả mọng màu đỏ sau đó chuyển sang màu đen. Chất nhựa lỏng màu trắng vàng, cứng lại dưới ánh nắng mặt trời, có thể nhai lại mềm trong miệng. Nhựa cây nhỏ giọt khi cây bị những vết cắt nhỏ trên cành chính. Được sử dụng trong quá khứ làm kẹo cao su. Gia vị phổ biến trong quá khứ, được sử dụng trong tất cả các loại món ăn, đồ tráng miệng và đồ uống. Dùng làm lớp nền cho kem đánh răng, kem dưỡng da. Sử dụng như chất làm thơm hơi thở, để giảm cholesterol, huyết áp, đau tim, chống vi khuẩn, chống nấm, tình trạng da, giảm mảng bám miệng, loét dạ dày tá tràng, *H. Pylori*, viêm dạ dày, loét tá tràng

MIMOSA, SILK TREE (Albizia julibrissin)

CÂY MIMOSA, CÂY TƠ LỤA

Những chiếc lá giống như cây dương xỉ gấp lại vào ban đêm, nhạy cảm khi con người chạm vào. Những bông hoa màu trắng hồng trông giống như sợi tóc màu hồng, quả dẹt hình hạt đậu màu nâu. Hoa và vỏ cây dùng làm thuốc an thần chữa trầm cảm, lo âu, mất ngủ.

MORINGA (Moringa oleifera)

CÂY CHÙM NGÂY

Được gọi là "Cây sự sống", thực phẩm, cây thuốc và cây vườn rất phổ biến ở các nước đang phát triển trên toàn thế giới, được bán ở các thị trường địa phương. Tất cả các bộ phận đều được sử dụng. Cây măng mai, có cành rủ xuống, mọc dài đến 10m (30ft), vỏ hạt mỏng trông giống như cái dùi trống. Một trong những cây phát triển nhanh nhất - đạt 9 feet trong vòng 10 tháng kể từ khi gieo hạt! có bộ rễ ăn sâu để tồn tại qua các mùa khô hạn và đưa lên nhiều chất dinh dưỡng từ sâu trong lòng đất. Yêu nắng, không chịu được sương giá. Rễ có vị như cải ngựa. Lá dùng làm canh, chè, salad, hầm, xào.



Vỏ hạt chưa trưởng thành, được gọi là "dùi trống" có thể ăn được, cũng như lá, rễ, hoa, hạt trưởng thành và dầu từ hạt. Tất cả các bộ phận bao gồm cả vỏ được sử dụng làm thuốc. Nhựa cây làm thuốc nhuộm màu xanh lam. Lá là phần bổ dưỡng nhất, rất giàu vitamin C, beta-carotene, magiê, canxi và là một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại lá nào. Hàm lượng sắt gấp 3 lần so với rau bina. Lá có thể được sử dụng như rau bina - ăn raw, nấu chín, nấu canh, hoặc sấy khô và tán thành bột. Hạt có thể được ăn như đậu Hà Lan hoặc rang như các loại hạt. Dầu hạt rất giàu axit behenic có lợi. Rễ dùng như cái ngựa. Được sử dụng để tăng năng lượng và trục xuất ký sinh trùng. Được sử dụng trong y học cho bệnh tiêu đường (kiểm soát mức độ glucose), Epstein-Barr, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống nấm, chống viêm, khử trùng, tăng sữa mẹ, ngủ ngon hơn, trầm cảm, lo lắng, gan, thận, viêm dạ dày, tuyến giáp, ung thư, thiếu máu viêm ruột kết, huyết áp cao, viêm khớp, thấp khớp, đau khớp, đau nửa đầu, giải độc, làm đẹp da và lão hóa, mệt mỏi mãn tính, ổn định hóa chất cân bằng suy nghĩ và cảm xúc, phục hồi nhanh hơn sau khi tập luyện. Được sử dụng để khử trùng nước nghi ngờ có vi khuẩn.

Cũng có hiệu quả chống lại vi khuẩn salmonella, tụ cầu khuẩn, enterobacter, bệnh kiết lỵ. Không có tác dụng phụ được báo cáo.

MULBERRY (*Morus*, *Moraceae*) 15 species

DẦU TÀM 15 loài

50 ft (15m) Quả mọng ngon có chất chống oxy hóa mạnh mẽ, ngăn ngừa ung thư, kéo dài tuổi thọ, làm sạch máu, tăng cường thận, thính giác, thị lực, tiểu đường, táo bón, thiếu máu, tóc bạc. Quả mọng rất tốt để cải thiện thị lực. Vỏ cây là một loại thuốc nhuận tràng - lá là một chất ức chế amylase, do đó chúng ngăn chặn sự phân hủy carbohydrate thành đường đơn, vì vậy nó hoạt động như một chất hỗ trợ chế độ ăn uống bằng cách ngăn bạn không thể hấp thụ carbohydrate. Trà rễ cây được sử dụng cho các bệnh sỏi dây, các vấn đề về tiết niệu, các vấn đề về ruột, tiêu chảy, bệnh lỵ. Nhựa cây dùng ngoài da trị hắc lao. Bạn có thể thu hái lá vào mùa thu, phơi khô và dùng làm trà. Lá được sử dụng cho các bệnh tim, cholesterol, các vấn đề về gan (làm sạch gan), ung thư, các vấn đề tiêu hóa. Người ta nói rằng hầu như không còn gì trong lá, vỏ cây, và nhựa cây đã đun sôi vì trà không thể giúp giải độc cơ thể. Quả mọng rất tuyệt khi sấy khô. Trộn với các loại hạt và xay thành bột giấy và làm thành những viên "kẹo". Cây đực và cây cái đều cần thiết để cho trái.

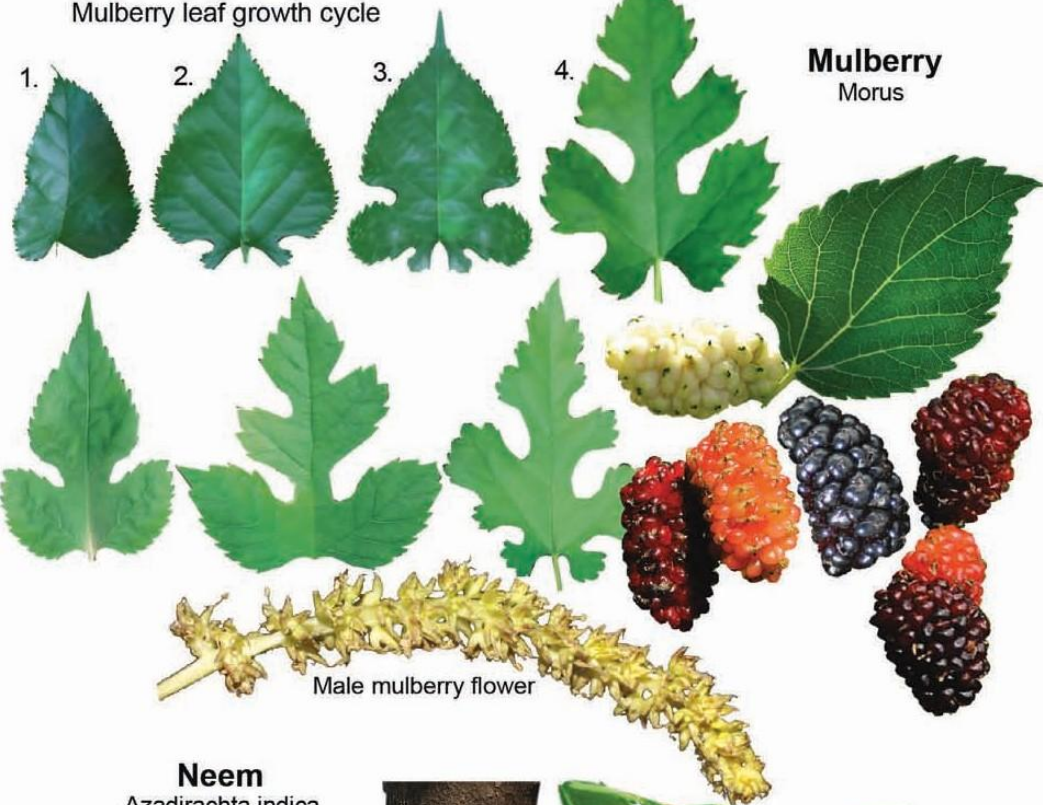
NEEM (*Azadirachta indica*)

CÂY XOAN

Một cây kỳ quan nhiệt đới, phổ biến ở Ấn Độ và Pakistan. Cây mọc cao đến 50 ft (16m), ưa ẩm. Có thể trồng trong nhà trong chậu rất lớn, tôi

thiếu 10 gallon. Tất cả các bộ phận đều được sử dụng - hạt, lá, hoa, vỏ cây. Trà được làm từ lá và cành để làm sạch các vấn đề về da, kiểm soát huyết áp cao, làm sạch máu, có chứa các chất được sử dụng như chất diệt tinh trùng, diệt nấm, chống virus. Được sử dụng để chống lại bệnh sốt rét. Cành được nhai để làm sạch răng. Giúp tránh xa côn trùng. Lá đặt trong tủ quần áo và tủ giúp quần áo không bị sâu mọt ăn. Chống vi khuẩn được sử dụng thành công chống lại tụ cầu và salmonella. Dầu cây xoan rất phổ biến đối với chấy và bệnh vẩy nến. Thuốc giảm đau, chống viêm. Quả được dùng chữa các bệnh tiết niệu, mót rặn, giun đường ruột, bệnh phong. Trà có vị đắng nhưng rất được ưa chuộng vì chất lượng sức khỏe.

Mulberry leaf growth cycle



Neem

Azadirachta indica



Tau 'olunga

Chồi và hoa mềm được ăn như một loại rau. Một số bộ phận của cây xoan được sử dụng cho vết thương, bỏng, bong gân, bầm tím, đau tai, nhức đầu, sốt, đau họng, ngộ độc thực phẩm, bệnh zona, cảm lạnh, cúm, viêm gan, tăng bạch cầu đơn nhân, nhiễm nấm, nhiễm trùng nấm men, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, mụn trứng cá, bệnh ngoài da, bệnh tim, rối loạn máu, vấn đề về thận, vấn đề tiêu hóa, loét, bệnh nha chu, rối loạn thần kinh, sốt rét, mệt mỏi và một loạt bệnh khác. Nó đang được nghiên cứu chặt chẽ để sử dụng trong việc chống lại bệnh AIDS, ung thư, tiểu đường, dị ứng và như biện pháp ngừa thai cho cả nam và nữ. Bởi vì cây xoan rất mạnh, bạn nên dùng trong 2 tuần, sau đó nghỉ một tuần, sau đó là 2 tuần, v.v.

NUTMEG (*Myristica fragrans*)\

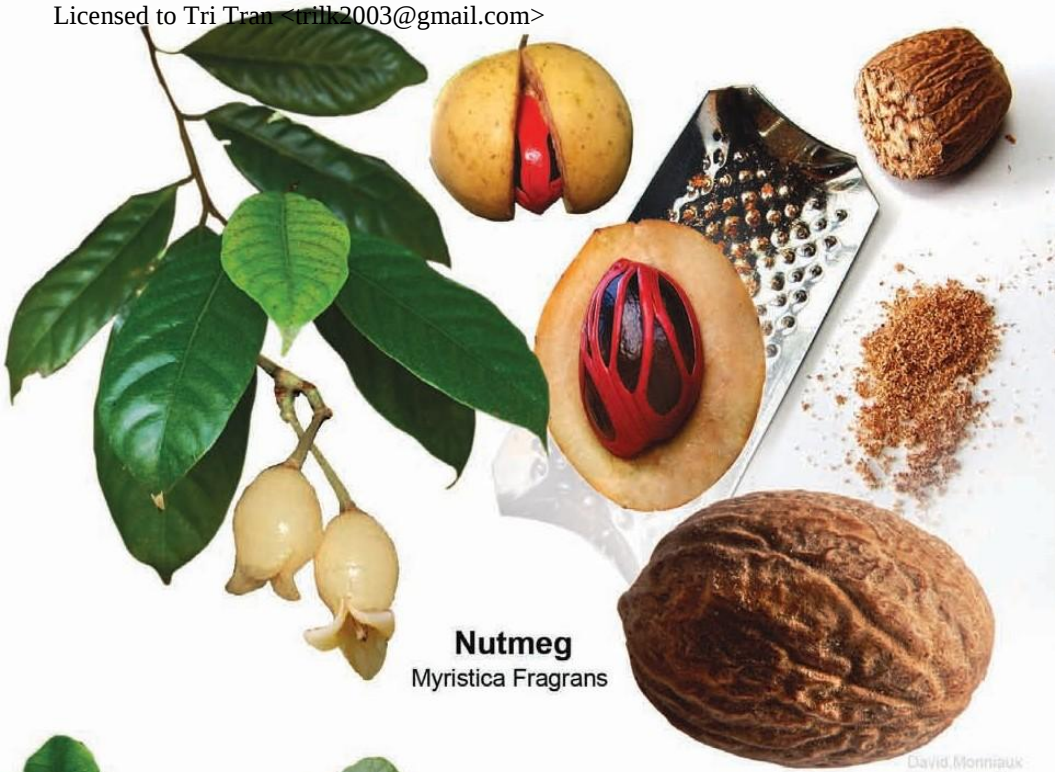
NHỤC ĐẬU KHẤU

Gia vị phổ biến được coi là một chất kích thích tình dục trong nhiều nền văn hóa. Nguồn myristicin, một chất kích thích hệ thần kinh trung ương nhẹ và gây hưng phấn. Một số người nghiền quả để lấy hạt nhục đậu khấu tươi và uống để có nồng độ cao. Cần biết rằng liều lượng lớn rất độc và có thể gây sảy thai. Là một chất say, có thể dẫn đến ảo giác, mê sảng và buồn nôn và đau đầu nhiều ngày. Được sử dụng như một chất chống ký sinh trùng. Có thể uống một lượng nhỏ hạt nhục đậu khấu, cỡ hạt đậu, mỗi ngày một lần trong một năm để làm giảm các vấn đề thần kinh mãn tính, cũng như các vấn đề về tim do tuần hoàn kém.

OAK and Acorns (*Quercus*)

CÂY SÔI

Cây to khỏe cao đến 120 ft (40m). Quả là quả sồi. Vỏ, lá, quả và cành có axit tannic, là một chất chống vi rút, chống khối u rất mạnh nhưng ở trạng thái tự nhiên quá mạnh đối với người bình thường (độc để biết phải làm gì) Khi được sử dụng như một loại trà, được sử dụng để loại bỏ ký sinh trùng, giúp chúng ra khỏi máu, tế bào, mô và cơ thể. Phương pháp điển hình là thu hái quả sồi, phân loại quả tốt khỏi các quả xấu, phơi nắng trong một hoặc hai ngày, cạo sạch vỏ, sau đó nghiền thành bột và lọc để loại bỏ chất tannin (ngâm, sau đó thay nước và ngâm lại). Để sử dụng như một chất đuổi ký sinh trùng, hãy nghiền toàn bộ quả sồi, vỏ và tất cả mọi thứ bằng cối và chày thành bột. Gỗ sồi là một chất làm se (cầm máu). Trà vỏ cây bề trong dùng trị tiêu chảy, kiết lỵ, trĩ, phát ban do cây thường xuân độc, ung thư, sâu răng, bỏng, bệnh ngoài da, viêm nhiễm. Sử dụng trà như một chất tẩy rửa da để giúp làm sạch các vấn đề.



CÂY OLIU

Bạn không thể ăn ô liu ngay trên cây, chúng có chứa một loại glycoside gọi là oleuropein, có vị đắng rất mạnh. Chúng cần được xử lý trước khi có thể ăn được. Hầu hết ô liu thương mại được xử lý trong Lye- (natri hydroxit) - một trong những thành phần chính của Drano. Ô liu đen đóng hộp đã được thanh trùng và ngâm trong gluconat nhiều sắt - hãy tránh chúng. Quá trình xử lý rất nhàm chán và mất đến 3 tháng. Cần để chúng trong nước toàn bộ thời gian. Tháng đầu tiên, cần thay nước hàng ngày. Sau đó, thêm nước muối vào trong một hoặc hai tháng tiếp theo. Quả Oliu rất giàu khoáng chất, canxi, magie, axit amin, chất béo (cả omega 3 và 6) Chứa nhiều vitamin A và E, nhiều chất chống oxy hóa, làm tan chất nhờn. Thực sự giàu chất béo không bão hòa đơn, tốt cho tim mạch, huyết áp và cholesterol. Oliu được biết đến với công dụng chống ung thư, chống viêm, dị ứng, tiểu đường, ung thư ruột kết, viêm khớp. Đối với dầu ô liu - nếu bạn có thể, chỉ sử dụng dầu ô liu nguyên chất ép lạnh đã được ép lạnh trong chai tối màu. Hầu hết các nhãn hiệu "ép lạnh" đều được sản xuất bằng máy ép lên đến 160 độ, làm mất đi các đặc tính tốt. Đá ép là tốt nhất. Phần tốt nhất của cây ô liu là ...

LÁ OLIU chứa một trong những chất được biết giúp hệ thống miễn dịch mạnh mẽ, một chất kháng khuẩn, kháng vi rút, chống nấm, chống vi trùng và chất chống oxy hóa mạnh được sử dụng cho bệnh cúm, viêm màng não, viêm não, herpes dưới mọi hình thức, HIV, AIDS, viêm phổi, nhiễm độc máu, nha khoa, nhiễm trùng đường tiết niệu, lao, sốt rét, hội chứng mệt mỏi mãn tính, các triệu chứng dị ứng, cung cấp năng lượng, ngừng đau khớp, bình thường hóa nhịp tim, giảm đau do viêm khớp dạng thấp, giảm huyết áp, co thắt cơ ở ruột và rối loạn nhịp tim, kích thích hệ thống miễn dịch, phục hồi năng lượng, tăng cường sức chịu đựng.

Đặc biệt hiệu quả chống lại herpes 1, 2, 6 và 7, bệnh zona, virus Epstein Barr, bệnh lao, bệnh lậu, sốt rét, tiêu chảy nặng, nhiễm độc máu, nhiễm trùng tai, đường tiết niệu và phẫu thuật. Bạn có thể pha trà, xay lá khô thành bột hoặc sử dụng chiết xuất mạnh hơn.

PAU D' ARCO, Pink Lapacho, Taheebo (Tabebuia impetiginosa)

CÂY SỎ ĐỎ TÍM

Cây hoa màu hồng tuyệt đẹp mọc lên đến 100 ft (30m) Lá hình elip nhọn, thường có 5 lá nổi ở cùng một vị trí trên thân. Hoa hình loa kèn màu hồng rất đẹp. Quả nang với một số hạt có cánh. Vỏ cây rất dai và khó bóc. Vỏ bên trong là bộ phận được sử dụng làm thuốc. Nó thường được sấy khô, cắt nhỏ, sau đó đun sôi như một loại thuốc có vị đắng nhưng nổi tiếng là chất kháng sinh mạnh, chống vi rút, chống

ung thư, chất khử trùng, chống khô u và chống nấm, đặc biệt là để điều trị nhiễm nấm candida. Chứa 18 chất khử trùng và 5 chất chống viêm. Tốt cho việc chăm sóc răng miệng, viêm nướu, lợi và răng, thêm bột vào kem đánh răng hiện có. Tốt nhất nên dùng kết hợp với các loại thảo mộc khác, như chaparral.



PAPAYA (Carica Papaya)

ĐU ĐỦ

Mọc sâu đến 30ft (10m) Chứa nhiều vitamin A, B, C, carotenoid, chất xơ, chất phytochemical, phenol, enzyme và chất chống nấm. Quả chín có thể ăn cả vỏ và hạt. Trái cây chưa chín thường được nấu chín. Lá non cũng có thể ăn được và dùng chống sốt rét. Hạt có tác dụng chống ký sinh trùng và có thể được nghiền và sử dụng như hạt tiêu đen. Trái cây chứa nhiều papain, một loại enzyme tiêu hóa protein. Đu đủ xanh được sử dụng ở một số nơi trên thế giới như một biện pháp tránh thai và phá thai nếu ăn nhiều. Hạt thậm chí còn được sử dụng để tránh thai cho nam giới. Làm giảm tác dụng của progesterone. Nước ép đu đủ dùng để điều trị ung thư. Đu đủ được sử dụng điều trị E. Coli, Staph, Salmonella và các bệnh nhiễm trùng khác, cả vi khuẩn và vi rút. Tốt cho tiêu hóa, ăn không tiêu, đầy hơi, ợ chua, giúp tiêu hóa thức ăn. Một món tráng miệng tuyệt vời chỉ cần mỡ ra, vắt chanh lên trên, lấy dùng thìa ăn tươi bỏ vỏ.

PAW PAW (Asimina triloba)

CÂY PAW PAW / CÂY XOÀI CHUỐI

Mặc dù chúng có nguồn gốc từ vùng nhiệt đới, nhưng chúng mọc ở khắp Bắc Mỹ, thậm chí ở Canada. Chúng có hàm lượng protein rất cao tương tự như hạt đậu nành và carbohydrate cao. Paw Paw được sử dụng trong nghiên cứu ung thư- Chiết xuất từ lá được cho vào đĩa petri có tế bào ung thư ... tế bào ung thư chết, tế bào người vẫn khỏe. Bên trong quả có những hạt sậm màu như sapote trông giống như những hạt nhỏ màu đen được bao bọc bởi bánh flan giống bánh trứng màu vàng. không có vẻ ngoài độc hại. Không ăn hạt, hoặc sử dụng lá hoặc vỏ cây vì các hợp chất này quá mạnh. Hạt nghiền bột được dùng để xoa lên tóc trị chấy (không uống) Nếu bạn biết ai đang chiến đấu với bệnh ung thư, vui lòng cho họ biết về "Paw Paw".

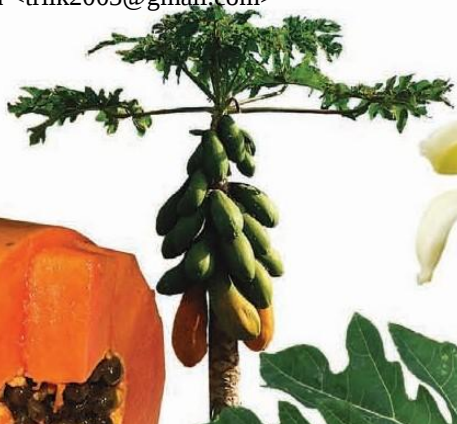
Chứa **Acetogenin** có tác dụng ngăn chặn quá trình sản xuất năng lượng tế bào ở các tế bào bất thường, trong khi các tế bào khỏe mạnh vẫn không bị ảnh hưởng. Nó ức chế các tế bào và mạch máu phát triển gần các tế bào bất thường (ngăn chặn sự phát triển của các mạch máu trong hoặc gần khối u), Đồng thời làm giảm mức ATP (lượng nguyên liệu có sẵn để phân chia tế bào) Làm cạn kiệt các khối xây dựng DNA và RNA cần thiết cho phân chia tế bào - có hiệu quả chống lại các tế bào bệnh bạch cầu CEM ở người; được chứng minh là giảm sản xuất DNA và RNA trong 3 ngày. Nói cách khác, nó ngăn chặn sự phát triển và nhân đôi của các tế bào ung thư .. Nguồn acetogenin mạnh nhất hiện có là cây paw paw.

Cành cây có chứa lượng acetogenin đậm đặc nhất, đặc biệt nếu chúng được thu hoạch khi chúng hoạt động sinh học nhất. Nghiền cứu

của Upjohn chỉ ra rằng các hợp chất Paw Paw mạnh hơn Taxol tới 300 lần, làm giảm sự phát triển của khối u. Eli Lilly cho thấy Paw Paw khiến kích thước khối u giảm 60%. Taxol làm giảm 10% ở chuột. Ngược lại, các hợp chất Paw Paw được sử dụng với chuột giúp tăng cân - do đó giúp giải quyết vấn đề chết đói ở nhiều bệnh nhân ung thư hơn. Không dùng Co-Q 10 khi đang dùng pawpaw vì nó khuyến khích sự phát triển của tế bào. Paw Paw thường bị nhầm lẫn với người anh em họ của nó là graviola hoặc “paw paw Brazil”, không giống nhau và yếu hơn nhiều. Nghiên cứu thêm nếu được sử dụng cho bệnh ung thư. Đây chỉ là một sự khởi đầu.



Papaya
Carica papaya



PawPaw
Asimina triloba



PEAR (Pyrus)

LÊ

Lá đơn giản hình bầu dục nhọn xen kẽ với chớp bóng loáng. Có thể thích nghi thời tiết lạnh khá tốt. Hoa 5 cánh màu trắng (hiếm khi màu hồng). Một số quả lê trông giống như táo, nhưng thịt quả có nhiều sạn và có vị của lê. Chất xơ cao dùng trị táo bón, ruột kết, ung thư vú và các bệnh ung thư khác, cholesterol, tim, hệ miễn dịch, chất chống oxy hóa quercetin, năng lượng, loãng xương, khó thở, vấn đề về dây thanh, giọng nói.

PECAN (*Carya illinoensis*)

HỒ ĐÀO PECAN

Cây hạt lớn phát triển đến 130 ft (40m) Các lá so le. Cây đực có chùm hoa dài, lỏng lẻo (cụm hoa hình trụ thon, dài) Khi hoa tàn sẽ tạo ra vỏ màu xanh lục, khi trưởng thành chuyển sang màu nâu, tách làm 4, lộ ra hạt bên trong, là nguồn cung cấp protein và chất béo không bão hòa, và khá nổi tiếng trong việc giảm cholesterol. Cũng được sử dụng để giảm nguy cơ sỏi mật, bảo vệ thoái hóa thần kinh, alzheimer's, bệnh Lou Gehrig's, Parkinson's, bệnh tim, ung thư, chức năng vận động. Chất chống oxy hóa cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào.

PEACH (*Prunus persica*)

ĐÀO

Cả quả và vỏ cây đều được sử dụng làm thuốc. Rất giàu kali, giúp kéo dài tuổi thọ và tốt cho chứng mệt mỏi, lo lắng, yếu cơ, các vấn đề về da, trí nhớ kém, tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim, suy tim sung huyết hoặc suy tim và ù / rung tai. Nhiều chất xơ, tốt cho tim, cholesterol, tuyến tiền liệt * và ruột kết. Bảo vệ chống lại các vết loét và viêm. Chứa nhiều vitamin A, lycopene và lutein rất tốt cho mắt (đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng), ung thư, bệnh tim. Ngoài ra còn nhiều sắt. Được sử dụng cho não / tâm trí / trí nhớ, mệt mỏi mãn tính, đại tràng/ ruột, chuột rút, chất xơ, giãn cơ, thần kinh, da, đau họng, viêm phế quản, ho, cọ thắt, tức ngực, long đờm, loét dạ dày, khối u, đường tiết niệu, lợi tiểu, bổ thận, thông bàng quang, làm sạch độc tố, nôn mửa, ốm nghén, an thần. Lá hình mác, hoa 5 cánh màu hồng.

PERSIMMON (*Diospyros*)

CÂY HỒNG

Loại trái cây lành mạnh này có thể được ăn như táo. Rất dễ trồng, không bao giờ bị sâu bọ, quả không bao giờ bị sâu và rất sung mãn.

Đây là loại cây không cần chăm sóc. Bạn có thể thu được một vụ hồng to lớn từ một cây. Mọc khắp nơi từ vùng nhiệt đới trở lên phía bắc. Ăn tươi, làm sinh tố, thêm vào món salad, vv Một trong những loại trái cây phổ biến nhất ở Trung Quốc và Nhật Bản. Chờ cho đến khi trái cây chuyển sang màu cam tươi và trở nên mềm đến độ sệt gần như bánh pudding. Bạn có thể ăn tươi như táo, sấy khô, xay nhuyễn, để đông lạnh ăn trong mùa đông.



Pear
Pyrus



Pecan
Carya illinoensis



Peach
Prunus persica



Persimmon
Diospyros

Thêm quế hoặc nhục đậu khấu làm cho nó có hương vị giống như bánh bí ngô. Cây phát triển đến 50 ft. Hoa màu vàng lục. Quả tròn như quả mận. Cây khá làm se, vì vậy nó rất tốt để ngăn chặn hành kinh nặng và các vấn đề chảy máu khác. Trà vỏ cây mật trong dùng cho các vấn đề về dạ dày và ruột, ung thư. Quả có chất làm se, được sử dụng để chữa táo bón, kích ứng dạ dày-ruột, chữa kiết lỵ, tiêu chảy mãn tính, loét và các vấn đề về ruột, trực tràng và dạ dày, giúp cầm máu. Trà lá hồng có đặc tính chống tăng huyết áp, chống ung thư và chống đột biến, chống xuất huyết (cầm máu), tốt cho bệnh trĩ, tăng cường các mạch máu yếu như tĩnh mạch mạng nhện hoặc giãn tĩnh mạch. Được sử dụng cho các trường hợp dị ứng, sốt mùa hè, viêm da. Các hợp chất trong lá liên kết với mỡ thừa và giúp loại bỏ chất béo ra khỏi cơ thể. (có sẵn ở mục Cây cảnh ăn được)

PILI (Canarium ovatum)

Hạt pili là thiên đường tinh khiết, giống như chúng được làm bằng bơ cứng. Chúng có hàm lượng dầu cao nhất trong số các loại hạt. (tốt cho não, thân kinh) Cũng là loại hạt có lượng magiê và Vitamin E cao nhất (tốt cho tim mạch, căng thẳng, thân kinh, cơ, xương, miễn dịch, chống lão hóa) Chứa nhiều canxi, phot pho, kali, vitamin B, Omega Axit béo và protein. Chứa tất cả 8 axit amin thiết yếu. Dùng cho huyết áp, cơ bắp, nội tiết tố, năng lượng, xương khớp, giải độc gan, protein. Có thể ăn raw, ngâm hoặc nấu chín. Mang lại cho sinh tố một kết cấu bơ, đặc.

PINEAPPLE GUAVA (Feijoa sellowiana) (Acca sellowiana)

CÂY ỒI DỨA

Trông giống như sự lai tạo giữa quả bơ và quả trứng gà sần xanh. Hương vị ngọt ngào và nhiệt đới, giống như hương đu đủ.

Thịt quả mọng nước được chia thành cơm hạt giống keo sệt sệt. Thịt sần chắc hơn và gần vỏ hơn. Có thể ăn bằng thìa. Tuyệt vời trong món sinh tố. Hoa có vị quế có vị ngọt có thể ăn được. (có tại mục Cây cảnh ăn được)

PINE (Pinus)

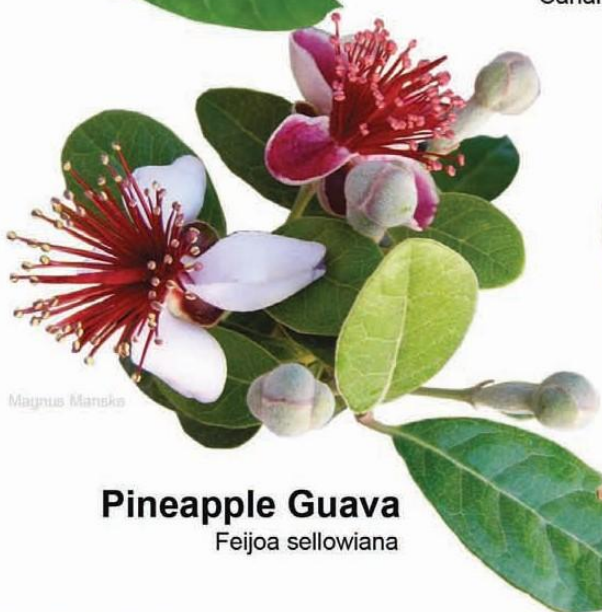
CÂY THÔNG

Tất cả các cây thông đều có thể ăn được. Toàn bộ - lá kim, hình nón (đực) non mềm nhỏ có chứa phần hoa, vỏ bên trong màu trắng (cambium) có thể ăn raw, sấy khô, tán thành bột, thêm vào súp, xào, hấp hoặc luộc. Một pound vỏ thông bên trong bổ dưỡng hơn chín cốc sữa tươi nguyên chất. Hạt thông là loại hạt siêu bổ dưỡng. Rễ ăn được còn vỏ rễ thì ngâm nước sắc lấy nước uống như nước đường. Có thể nhai kẹo nhựa cây như kẹo cao su để cung cấp vitamin B và giúp điều

trị bệnh phổi. Loài cây duy nhất họ hàng gần với cây thông có chất độc là cây yew tree – cây thanh tùng, (không phải cây thông). Đó là "cây lá kim" thực chất là những chiếc lá mỏng dẹt mềm và nó có những quả mọng màu đỏ có lỗ ở đáy. Dù sao thì cây thông cũng là một trong những nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất trên thế giới. Lá thông có lượng vitamin c gấp 300 lần so với cam- cũng chứa chất turpentin tự nhiên rất tốt cho các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp - viêm phổi, viêm phế quản.



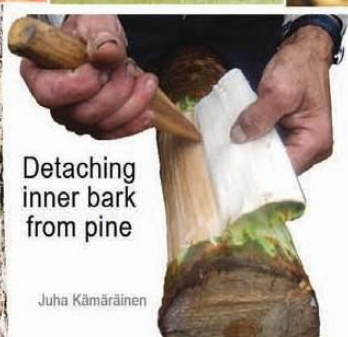
Pili
Canarium ovatum



Pineapple Guava
Feijoa sellowiana



Pine
Pinus
Pine nuts



Detaching
inner bark
from pine

Juha Kämäräinen



Pine pitch

Trà búp thông có công dụng đuổi giun, giúp bổ thận, nhuận phổi, nhuận tràng. Bạn có thể nghiền lá kim còn non hoặc pha trà từ chúng. Mặc dù một số người nói, nhưng trà thông không có mối đe dọa nào đối với phụ nữ mang thai. Nhựa cây dính là một nguồn cung cấp vitamin B tuyệt vời, hạt thông là một nguồn protein tuyệt vời, và phần hoa ... tốt ...

PINE POLLEN

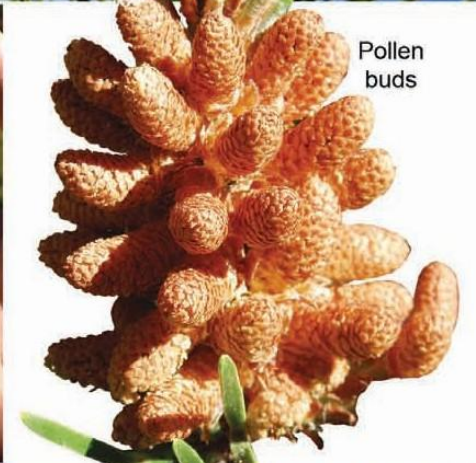
PHẤN HOA THÔNG

Bạn muốn tăng Ham muốn tình dục, Năng lượng và Tuổi trẻ? Chỉ cần tìm phấn hoa thông. Đó là một chất kỳ diệu giàu năng lượng thực sự... một loại thực phẩm và thuốc hoàn chỉnh. Phấn hoa thông là một trong những siêu thực phẩm tối thượng trên thế giới. Nó có hơn 200 chất dinh dưỡng, khoáng chất và vitamin tự nhiên có nguồn gốc sinh học trong một khẩu phần duy nhất, được cơ thể con người hấp thụ hoàn toàn. Không có chất bổ sung dinh dưỡng nào khác có thể làm được điều này.

Phấn hoa thông sẽ phục hồi mức độ lành mạnh của testosterone (không có DHT). Bột phấn hoa thông nổi tiếng với tác dụng androgen mạnh mẽ mà nó có đối với cơ thể. Nó chứa androstenedione, testosterone, DHEA, androsterone có sẵn sinh học và nhiều loại chất steroid khác (không giống như steroid tổng hợp, chúng hoàn toàn an toàn)! Các hợp chất đồng hóa này không chỉ giúp xây dựng khối lượng cơ mà còn giữ cho da mịn và căng, duy trì ham muốn tình dục lành mạnh, tối ưu hóa quá trình tái tạo mô, tối ưu hóa sức khỏe vú ở phụ nữ và sức khỏe tinh hoàn và tuyến tiền liệt ở nam giới, hỗ trợ bài tiết estrogen dư thừa và tăng tốc độ quá trình trao đổi chất giúp đốt cháy mỡ thừa.

Vì là một loại siêu thực phẩm hoàn thiện nên nó ảnh hưởng khá nhiều đến toàn bộ cơ thể ... phổi, hệ miễn dịch, da, thận, não, tóc, xương, nội tiết, tái tạo gan, tiết mật, tim, tăng sức bền tim mạch, tăng nồng độ Superoxide trong máu Dismutase (SOD) có lẽ là chất chống oxy hóa mạnh nhất và quan trọng nhất mà cơ thể tạo ra, làm giảm cholesterol, lá lách ... tất cả đều theo hướng chống lão hóa. Phấn hoa thông ổn định collagen và elastin, tạo nên ma trận cơ sở cho da, do đó ngăn ngừa nếp nhăn.

Phấn hoa thông cân bằng nội tiết tố. Các phyto-androgen trong phấn hoa thông giúp chống lại tác động của các chất bất chước estrogen mà chúng ta tiếp xúc ngày càng nhiều như chai nhựa, hộp đựng thực phẩm, sản phẩm chăm sóc cơ thể, chất tẩy rửa, thuốc men, nhựa, các sản phẩm từ sữa, v.v. có thể bất chước estrogen trong cơ thể dẫn đến rụng tóc và các vấn đề về tuyến tiền liệt ở nam giới, các vấn đề về mãn kinh và ung thư ở phụ nữ.



Pollen
buds



Walter S. Grund

Phần hoa thông có tác dụng kích thích và cung cấp năng lượng hơn cả phê mà không có caffeine hoặc chất kích thích. Đó là 30% protein. Tăng sức mạnh tinh dục ở cả nam và nữ. Thời gian hồi phục sau khi tập gym và ngủ ít hơn. Giúp nuôi dưỡng làn da và mái tóc, xóa mờ sưng mù não, loại bỏ các đốm đồi mồi. Rutin, một trong những thành phần của phần hoa thông, làm tăng sức bền của các mao mạch và giúp bảo vệ hệ thống tim mạch, tim, máu và các mạch máu. Phần hoa thông có thể tiêu hóa được 99%, nhiều hơn rất nhiều so với phần hoa của ong. Hơn 20 axit amin và 8 axit amin thiết yếu tạo nên Protein hoàn chỉnh cho phần hoa thông: Alanine, Arginine, Aspartic, Cysteine, Glutamic, Acid, Glycine, Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, Proline, Serine, Threonine, Tryptophan, Tyrosine, Valine.

Một số người bị dị ứng với phần hoa (một dấu hiệu cần làm sạch gan và xây dựng lại tuyến thượng thận), vì vậy hãy uống một chút trước (1/8 muỗng cà phê) và xem phản ứng của bạn như thế nào. Dần dần tăng liều khi cơ thể bạn thích nghi với hiệu lực của nó.

Khuyến nghị sử dụng: một thìa hai lần mỗi ngày.

Bạn có thể tự thu hoạch phần hoa thông. Tìm hiểu thời gian nào trong năm mà cây thông thụ phấn trong khu vực của mình (khi lớp bột màu vàng bao phủ mọi thứ). Thường là giữa tháng 4 đối với các nước phía bắc. Bạn có thể đặt túi lên đầu cành cây thông và gõ nhẹ vào hình nón để bột màu vàng của phần hoa thông rơi vào túi.

PINE, SPRUCE or FIR TREE PITCH - GUM- RESIN

CÂY THÔNG, VÂN SAM

Khi cây thông bị thương, nó sẽ tiết ra nhựa, là chất khử trùng bảo vệ, chứa đầy đủ các vitamin nhóm B. Nó rất dính và khó bong ra khỏi da, vì vậy rất tốt cho việc hàn gắn các vết thương lại và giữ vô trùng vì nó là một chất khử trùng. Nó sẽ bám vào răng của bạn cho đến khi tan ra, giúp răng bạn trắng sáng trở lại. Nó có thể được sử dụng như keo, và có thể gỡ ra bằng dầu hoặc bơ. Nó thực sự được sử dụng để bịt kín tủi răng! Nhai và nuốt từng miếng nhỏ- giúp đưa đờm ra khỏi phổi (long đờm).

VỎ CÂY THÔNG / Pycnogenol- một bioflavonoid có hoạt tính cao. Nó tăng gấp đôi sức mạnh của mạch máu, cải thiện tuần hoàn, tính linh hoạt của khớp, ngăn chặn sự phá hủy collagen, giãn tĩnh mạch, bệnh trĩ, bảo vệ tế bào não và làm chậm quá trình lão hóa. Nó cũng có toàn bộ hệ thống động mạch. Được sử dụng ở Châu Âu như một loại “mỹ phẩm uống” vì nó kích thích các mô liên kết giàu collagen, chống xơ vữa động mạch và giúp khớp dẻo dai. Nó là một trong số ít chất chống oxy hóa trong chế độ ăn uống vượt qua hàng rào máu não để bảo vệ trực tiếp các tế bào não. (Pycnogenol cũng được tìm thấy trong

chiết xuất hạt nho)



**Pine, Spruce, Fir
Gum Resin Pitch**

HẠT THÔNG là một nguồn thực phẩm tuyệt vời, được sử dụng bởi người Ấn Độ, chim và sóc. Người Ấn Độ đã dùng súp hạt thông để thay thế sữa cho các bà mẹ!

Bị lạc trong rừng? Cây thông trắng phương Đông (cây có lá kim dài) có thể giúp bạn tìm đường. Nó luôn luôn có một nhánh đường chéo lớn hướng ĐÔNG.

Thông Úc có ăn được không? Đúng.

CÂY MẠN và MẠN KHÔ nhuận tràng tuyệt vời, hàm lượng chất xơ cao (tốt cho tiêu hóa, tim mạch, và cholesterol), hàm lượng photpho cao (hệ thần kinh), Vitamin A và beta carotene (thị giác) sắt, kali, chất chống oxy hóa loại bỏ gốc tự do (chống lão hóa), giàu vitamin B (chuyển hóa carbohydrate, protein và chất béo), vitamin K (alzheimer), chất chống ung thư, sắt, vitamin C cao (hen suyễn, viêm xương khớp, thấp khớp)

POPLAR, Balm of Gilead (Populus) 35 species

CÂY GỖ DƯƠNG, 35 loài

Cây này mọc ở hầu hết mọi nơi, cao tới 90 ft (30m). Khi những nụ hoa nhỏ màu vàng nâu dỏ bắt đầu nhú ra trên cây, (trông giống như hạt lúa), lấy nụ hoa đó nghiền thành bột, hòa vào nước và uống. Nó chứa tất cả các vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn cần. Nếu bạn cảm thấy suy kiệt hoặc cơ thể bạn đang thiếu thứ gì đó, hãy uống món này, nó sẽ giúp bạn bổ sung dinh dưỡng rất tốt. Trà nụ dùng chữa ho và các vấn đề về phổi. Các chế phẩm từ nụ được sử dụng cho tất cả mọi thứ từ bệnh trĩ đến đau đầu. Trà vỏ trong dùng để bổ sung vitamin, làm sạch máu và sức khỏe tổng thể.

Bóc lớp vỏ bên ngoài, để lộ lớp vỏ bên trong nhầy nhụa màu sáng. Ăn raw hoặc thái thành sợi mỏng và ăn như mì ống khi luộc trong nước. **ĐỐI VỚI KỶ SINH TRÙNG** - Lấy phần vỏ bên trong, cắt thành từng miếng nhỏ, phơi khô, nghiền thành bột, thêm một chút mỡ, dầu hoặc bơ rồi nuốt. Điều này làm rung chuyển ký sinh trùng đến mức bạn có thể thấy giun chui ra khỏi miệng của bạn còn sống. Nó độc đối với giun nhưng không độc đối với con người. Cây gỗ dương / cây dương được coi là cây cỏ dại. Nó thật kiên cường, nếu bạn chặt cây này, một cây khác sẽ mọc ra từ gốc cây. Nếu bạn lấy một cành cây và cắm nó vào đất, nó sẽ mọc lên một cây mới!

PRICKLY ASH (Zanthoxylum) 250 species

CÂY XUYỀN TIÊU 250 loài

Đây là những cây thuộc họ Rue, có gai nhọn đâm ra từ cành và cả thân cây. Cây xuyên tiêu ở phía Bắc (30ft, 10m) và phía Nam (45ft, 15m) là những ví dụ. Vỏ cây chống nấm được sử dụng như một chất kích thích, để ngăn chặn sự co thắt của các mạch máu bởi insulin. Cung cấp magnoflorine để có lưu lượng máu thích hợp và xanthoxycilin tốt cho tuần hoàn.



Plum
Prunus

Poplar
Populus



Populus tremula

Populus alba

Populus balsamifera

Poplar
Bud



Richard Murphy

Zanthoxylum
clava-herculis



Zanthoxylum
thomsonianum



Zanthoxylum
rhoifolium

Prickly Ash flower

**Prickly
Ash**



Cũng được dùng cho miệng, họng, dạ dày, tuyến tụy, hệ tiêu hóa, thận, khí, chuột rút, đầy bụng, đau. Quả mọng dùng làm nước súc miệng trị đau răng hoặc tán thành bột làm kem đánh răng. Trong lịch sử được sử dụng cho bệnh kiết lỵ, đau bụng, các bệnh phun ối, và như một chất kích thích hệ thần kinh chữa bệnh tê liệt, vv. Quả mọng có tác dụng mạnh hơn, nhưng vỏ cây đắng hơn, tốt cho tiêu hóa, mật, dạ dày, gan và túi mật.

Các thành phần và hợp chất rất mạnh, vì vậy hãy dùng từ từ.

RAMON, Mayan Bread Nut, Bread Nut (*Brosimum alicastrum*)

Cây ramon là một thành viên có giá trị dinh dưỡng cao của họ vả / dâu tằm, và là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng của nền văn minh Maya trong các khu rừng nhiệt đới Trung Mỹ trong hàng nghìn năm. Cao 130 (45m) feet, cây ramon có thể sản xuất 150 lbs hạt mỗi năm!

Được người Maya gọi là "cây ngô", hạt của nó là một loại cây lương thực chính, có khả năng lưu trữ trong thời gian dài. Toàn bộ cây có thể ăn được. Lá và toàn bộ quả có thể được ăn ngay trên cây. Các loại hạt tạo ra một chất thay thế cà phê tuyệt vời với hương vị sô cô la.

Quả là một loại hạt lớn được bao phủ bởi một lớp vỏ màu cam mỏng, có thể ăn được, ngon, có vị cam quýt, không có chất béo và không chứa gluten, được sử dụng để làm bột không chứa gluten, rất giàu chất xơ, kali, canxi, axit folic, sắt, kẽm, protein, vitamin B và tryptophan, axit amin giúp làm dịu căng thẳng và lo lắng. Nó có chỉ số đường huyết thấp (dưới 50) và rất giàu chất chống oxy hóa. Hạt ramon tươi có thể ăn raw, luộc chín như khoai tây, hoặc nướng dưới ánh mặt trời để ăn sau .. Hạt khô có thể xay thành cháo hoặc bánh tẻ. Hạt Ramon không chứa các chất gây dị ứng như hạnh nhân, quả óc chó và quả hồ đào. Lá hoặc bột hạt tạo ra một loại trà ngon không chứa caffeine. Nhựa của cây được người Maya sử dụng để chữa các bệnh về dạ dày và tiêu hóa.

REDBUD (*Cercis*)

CÂY HOA HẠNH PHÚC

Cây cao 40 ft, (12m) với những bông hoa màu hồng tươi xuất hiện thành từng chùm nhỏ trên cành. Quả dẹt, hình hạt đậu, không ăn được. Hoa và vỏ bên trong có thể ăn được và dùng làm trà. Làm se, chữa tiêu chảy, chảy máu, kiết lỵ.

RUSSIAN OLIVE, SILVERBERRY (*Elaeagnus angustifolia*) OLIU NGÀ

Cây nhỏ phát triển đến 20 ft (7m). Lá bạc mỏng hình mũi mác như cây ô liu, hoa 4 cánh màu vàng, có vị ngọt, màu đỏ ăn được, nhưng

quả có nhiều hạt giống quả ô liu. Quả có thể được tán thành bột và được sử dụng cho bệnh viêm khớp dạng thấp và đau khớp.



©BongoBongo1041



Ramon
Brosimum alicastrum



Redbud
Cercis Siliquastrum



Russian Olive
Elaeagnus angustifolia



CÂY GỖ ĐÀN HƯƠNG

Cây nhiệt đới nhỏ. Lá mọc đối mỏng hình mũi mác, mặt trên bóng, mặt dưới nhạt. Mất đến 5 năm để lấy hạt giống từ cây mới. Nổi tiếng nhất với tinh dầu, được sử dụng để loại bỏ sỏi thận, nhiễm trùng đường tiết niệu, thuốc thư giãn, kích thích tình dục.

SAPODILLA (*Manilkara zapota*)

HỒNG XIÊM

Mặc dù cây này chỉ mọc ở những khu vực nhiệt đới, ẩm áp, nhưng tôi đã đưa nó vào danh sách vì mủ từ cây này là nguồn gốc của kẹo cao su và quả Sapodilla có vị siêu ngọt như caramel mạch nha nhúng trong đường nâu. Những cây này phổ biến ở các khu vực ẩm áp từ Mexico đến Ấn Độ, nhiệt đới châu Á, Philippines, Caribe, và người ta đang bắt đầu trồng chúng ở miền nam Florida, California, Hawaii và các nhà kính. Nó có thể cao tới 100 feet (30m). Chống gió. Vỏ cây có nhiều mủ trắng, dẻo gọi là "chicle", chứa 15% cao su và 38% nhựa, làm cho nó trở thành lớp nền tuyệt vời cho kẹo cao su. Cây có lá hình elip bóng, hoa nhỏ hình chuông màu trắng, có tràng hoa sáu thùy. Quả là quả mọng lớn hình elip giống như một củ khoai tây nhẵn chứa từ hai đến mười hạt màu đen có móc ở một đầu.

Đừng nuốt cả hạt nếu không chúng sẽ mắc vào cổ họng. Thịt quả bên trong có màu vàng đến nâu vàng với kết cấu sần sùi giống quả lê. Quả có hàm lượng mủ cao và không chín cho đến khi hái, sau đó quả mềm và bề ngoài rất giống quả kiwi có vỏ màu nâu, lông xù. Trái cây chưa chín có nhiều tannin làm khô miệng (rất làm se) và chứa nhiều saponin. Cây kết trái một năm hai lần. Các chồi lá non có thể được ăn raw. Quả, lá, hoa và vỏ cây được dùng trị tiêu chảy, ho, cảm lạnh, các vấn đề về phổi, Hạt nghiền là một loại thuốc lợi tiểu được cho là có tác dụng tổng xuất sỏi bàng quang và thận. Dịch chiết từ hạt nghiền nát có tác dụng an thần. Bột hạt được bôi lên vết đốt và vết cắn của động vật có nọc độc. Cao su được sử dụng ở vùng nhiệt đới như một chất trám thô cho các lỗ sâu răng.

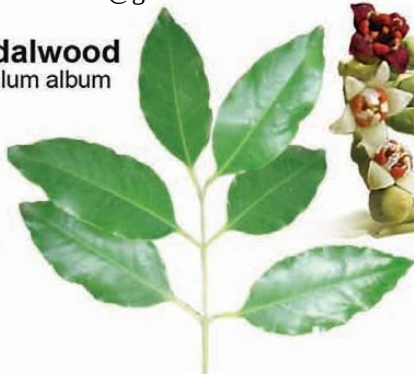
SASSAFRAS, Cinammonwood (*Sassafras albidum*)

Cây phát triển đến 100ft (30m). Toàn bộ cây có thể ăn được. Ăn lá, dùng rễ làm trà. Đây là một trong ba thành phần trong công thức bia độc đáo - sarsaparilla, xá xị và bạch dương. Một cách khác là đun sôi rễ, kết hợp với mật mía và để lên men. Đó là bia độc đáo. Cây được dùng để lọc máu, chữa đau dạ dày, thấp khớp, các vấn đề về da, cảm lạnh, sốt, thận, gan, các vấn đề, viêm khớp. Cây có nhiều cành mảnh, vỏ nhẵn, màu nâu cam. Vỏ của cây đã trưởng thành dày, màu nâu đỏ và có rãnh sâu. Tất cả các bộ phận của cây đều rất thơm khi giã nát. 3

loại lá khác nhau trên cùng một cây, hình bầu dục, 2 thùy và 3 thùy.
Lá và cành non là tốt nhất để ăn.



Sandalwood
Santalum album



Sapodilla *Manilkara zapota*

Cooking Sapodilla Latex

Field Museum of Natural History Botany, Vol. XII, Plate XV



Sassafras
Sassafras albidum



Tuyệt vời với món salad. Chúng có mùi thơm giống như cam quýt khi được nghiền nát. Hoa ăn ngon có 5 cánh màu vàng nhỏ li ti thành từng chùm. Lá có thể được sấy khô và tán thành bột và thêm vào súp và kẹo cao su. Quả có kích thước quả mọng hình trứng màu xanh đen trên cành màu đỏ. Rễ và lá có thể ăn raw hoặc tán thành bột hoặc hấp chín. Rễ tạo ra một loại trà ngon có vị như bia rễ. Sát trùng, lợi tiểu, giãn mạch. Dùng để làm loãng máu, làm sạch gan, giảm đau bụng kinh. Không dùng trong thời gian dài nếu không có thể xảy ra tổn thương gan vì nó có chứa safrole. Không dùng nếu mang thai hoặc dùng thuốc loãng máu.

SAW PALMETTO (*Serenoa repens*)

CỌ LÙN

Cây bụi cọ thấp nhọn có gai nhọn với hoa màu trắng xanh và các cụm quả hình bầu dục màu cam sau khi chín sẽ chuyển sang màu đen. Được gọi là "Cưa" vì những chiếc răng giống như răng cưa dọc theo mép của thân lá. Trái cây có mùi vị khủng khiếp, nhưng lại nổi tiếng được dùng cho các vấn đề về tuyến tiền liệt. Chứa hàm lượng axit béo cao, được chứng minh là làm giảm các triệu chứng phì đại tuyến tiền liệt, và beta-sitosterol, một chất ngăn chặn mạnh sự hình thành DHT, do đó giúp tóc phát triển, giảm tuyến tiền liệt, cải thiện lưu lượng nước tiểu, đồng thời giảm nhu cầu đi tiểu vào ban đêm.

SENNA (*Cassia acutifolia*, *Cassia alexandrina*)

PHAN TẢ DIỆP

Trà lá nổi tiếng được sử dụng để giảm táo bón. Hãy hết sức cẩn thận, thứ này rất mạnh và có thể gây ra nguy hại nếu không được sử dụng đúng cách. Chứa một số glycoside tương tác với các tế bào miễn dịch trong ruột kết. Vỏ quả mạnh hơn nhiều, vì vậy hãy tránh chúng. Senna có thể gây chuột rút. Không dùng quá một tuần nếu không cơ đại tràng sẽ bị teo và phụ thuộc vào thuốc nhuận tràng. Không sử dụng với rễ cam thảo, thuốc lợi tiểu thiazide hoặc steroid vì làm mất kali. Không sử dụng nếu mang thai hoặc cho con bú. Mỗi nhánh có 4-5 cặp lá hình bầu dục nhọn tiêu chuẩn. Hoa màu vàng. Quả đậu đẹp có khoảng 6 hạt.

SLIPPERY ELM (*Ulmus rubra*)

CÂY DU TRƠN

Thực phẩm và thuốc rất an toàn và thân thiện, đặc biệt là bột vỏ cây bên trong. Cây cao đến 70 ft (25m). Quả màu xanh vàng có cánh với một hạt. Nụ có lông màu nâu. Lá hình bầu dục đầu nhọn, có gân, mép khía răng cưa. Vỏ bên trong tán thành bột và cho vào nước tạo ra trà đặc, dùng cho các vấn đề về dạ dày và tiêu hóa, táo bón, loét, tiêu

chảy ra máu, kiết lỵ, viêm ruột thừa, loét tá tràng, viêm màng nhầy, hen suyễn, phổi, viêm phế quản, họng, miệng, ruột, bàng quang, tuyến tiền liệt, xương, răng, tuyến, loét, khối u, ung thư. Làm mềm các mô cứng. Vỏ cây thuốc đắp vết thương. Vỏ bên trong là nguồn thực phẩm bổ dưỡng cho những người có vấn đề về tiêu hóa. Vỏ bên trong đã được nhiều người sử dụng làm thức ăn sinh tồn.



Scott Zona



Scott Zona



Saw Palmetto
Serenoa repens



Senna
Cassia acutifolia



Slippery Elm
Ulmus rubra



SOURSOP, GRAVIOLA (*Annona muricata*)

MĂNG CẦU XIÊM

Một loại trái cây nhiệt đới có nhiều gai liên quan đến Paw Paw và Cherimoya với hương vị cam quýt chua-dứa. Cần độ ẩm và khí hậu ấm áp, hoa màu trắng có mùi thơm dễ chịu. Còn được gọi là Graviola vì nó có đặc tính chống ung thư. Thịt quả măng cầu trắng ăn được. Natural News quảng cáo măng cầu xiêm có khả năng tiêu diệt ung thư hiệu quả hơn 10.000 lần so với hóa trị. Các nghiên cứu cho thấy nó có thể nhắm mục tiêu và tiêu diệt hiệu quả các tế bào ác tính trong 12 loại ung thư, bao gồm ung thư ruột kết, vú, tuyến tiền liệt, phổi và tuyến tụy. Nó săn lùng các tế bào ung thư nhưng không gây hại cho các tế bào khỏe mạnh. Được sử dụng chống lại ký sinh trùng bên trong và giun, huyết áp cao, trầm cảm, căng thẳng và rối loạn thần kinh. Không dùng nếu có thai.

SOURWOOD, Sorrel-Tree (*Oxydendrum*)

CÂY CHUA

Cây cao tới 80ft. (25m) Lá ăn được nhưng rất chua nên có tên như vậy. Hoa hình bầu dục màu trắng rủ xuống, quả giống quả trứng mọc thẳng đứng. Trà lá được sử dụng để làm dịu các dây thần kinh và co thắt phổi như hen suyễn, co thắt ruột và dạ dày, tiêu chảy, và giảm chảy máu kinh nguyệt, các vấn đề về thận và bàng quang. Nhai vỏ cây có lợi cho sức khỏe.

STAR FRUIT (*Averrhoa carambola*)

KHẾ

Quả giống sấp có hình ngôi sao khi cắt thành từng lát. Toàn bộ quả có thể ăn được, bao gồm cả vỏ sấp. Nước ép có vị chua, chát. Hương vị như hỗn hợp táo, lê và cam quýt. Vitamin C cao, chất chống oxy hóa, beta-caroten, chất xơ, chống vi trùng. Có ích cho huyết áp, thị lực, cholesterol.

Chứa axit oxalic, tránh nếu bạn có vấn đề về thận. Có các hợp chất làm tăng liều lượng thuốc trong cơ thể (như bưởi) Cây cao 15-36 ft (5-12m)

SWEET GUM (*liquidambar*)

Cây cao đến 120 ft (40m) với những chiếc lá kiểu lá phong rất nhọn, có mùi thơm như mùi thông khi cọ xát. Quả là những hình cầu có gai lạ (không ăn được). Vỏ cây là phần bạn muốn - nó có chất nhựa dẻo trong các vết nứt, và được nhai như kẹo cao su (tương tự như nhựa

thông) Chứa axit Shikimic, có tác dụng ngăn chặn vi rút cúm sinh sản - mức cao nhất trong các loại hạt vô sinh (loại màu vàng không có cánh). Vitamin nhóm B, trị cảm lạnh, đau cổ họng, ruột / đại tràng, tiêu chảy, trĩ, nấm ngoài da.

Thuốc long đờm (giúp làm sạch chất nhớt), chống nhiễm khuẩn, chống viêm. Vỏ và nhựa bên trong sử dụng được. Nếu không thấy nhựa, hãy cắt phần vỏ bên trong và để nhựa chảy ra và cứng lại. Lá cũng được sử dụng, nhưng có hàm lượng tannin cao. Tốt nhất nên ngâm nhiều lần hoặc hấp cách thủy để giúp loại bỏ tannin.



Soursop
Graviola
Annona muricata



Oxydendron
Sourwood



Liquidambar styraciflua
Sweet gum



Averrhoa carambola
Starfruit

SYCAMORE (Platanus)

CÂY GỖ SUNG DẦU

Cây rất cao - lên đến 150 feet (50m), được phân biệt bởi lớp vỏ lộn xộn bong tróc nhiều màu. Lá trông giống như lá cây phong. Quả tròn 2 inch. Vỏ bên trong dùng bổ phổi, thông ruột, lọc máu, nhuận tràng và gây nôn.

TEA TREE (Melaleuca alternifolia)

CÂY TRÀ

Chất khử trùng mạnh hơn axit carbollic 30 lần. Làm tan mủ và ức chế sự phát triển của vi khuẩn. Được sử dụng bên ngoài như chống nấm và khử trùng đối với ký sinh trùng, bệnh ngoài da, vết thương, mụn trứng cá, nấm ngoài da, nấm da chân. Nhỏ vài giọt vào nước để súc miệng, làm sạch miệng và nướu, làm sạch âm đạo khỏi nấm candida, v.v. Không nên uống. Lá dài mỏng, hoa trắng dạng gai, quả hình chén.

Ti Plant, Good Luck Plant (Cordyline fruticosa)

CÂY MAY MẮN

Cây trồng trong nhà thông thường, thực phẩm ưa thích và cây “cầu may mắn” cho người Polynesia và Hawaii. Thực ra thuộc họ măng tây và có thể cao tới 12 ft (4m). Có thân hạt mỏng với hoa màu vàng hoặc đỏ trở thành quả mọng. Cảnh non và lá có thể ăn được, rễ khi trưởng thành có vị ngọt. Lá dùng để làm váy hula ở Hawaii. Lá có thể có màu tím-đỏ-vàng, hoặc trắng tím, dài tới 3ft (1m). Hoa màu vàng hoặc đỏ, quả mọng màu đỏ. Tuy nhiên, hãy cân thận, có những loại cây trông tương tự không thể ăn được, ví dụ như cây Dracaena, lá nằm sát thân cây, trong khi lá cây may mắn tỏa ra ở đầu thân cây không phân nhánh. "Lucky Bamboo" là Dracaena, không phải tre và thuộc họ hoa súng.

TULIP TREE (Liriodendron tulipifera)

CÂY TULIP

Cây cao 100 ft với những bông hoa hình hoa tulip màu cam kem. Trà vỏ cây dùng làm thuốc kích thích, tiêu viêm, trị phong thấp, đau dạ dày, giun kim.

WAX MYRTLE, Candleberry (Myrica)

CÂY MAI SÁP

Cây bụi cao đến 30ft (10m) với những chiếc lá nhọn như sáo. Luôn xanh tươi quanh năm. Quả nhỏ là hạt có sáo màu nhạt, thường được dùng để làm nến. Tuy nhiên sáo không thực sự ăn được, nhưng lá, rễ và vỏ cây rất hữu ích cho các vấn đề về khí, ruột và gan, loét, cảm lạnh, bệnh tật, làm se da, chống viêm, lợi tiểu, chống vi khuẩn, tăng cường miễn dịch.

WILLOW (Salix spp.)

CÂY LIỄU

Một dạng tự nhiên của Aspirin (axit salicylic) để giảm đau nếu bạn pha trà từ lá hoặc vỏ cây. Nếu làm thực phẩm thì cây liễu độc đối với con người hơn các cây khác, nhưng đối với một số người thì có thể pha trà như một dạng aspirin. Đối với những người khác, nó có thể gây ra các bệnh về dạ dày và đi ngoài. Nếu bạn lấy một cành liễu và nhúng vào nước cùng một cành cây ăn quả khác, thì các axit tự nhiên từ cành cây liễu sẽ làm cho cành cây ăn quả mọc rễ, vì vậy bạn có thể lấy cành cây ăn quả và chỉ cần trồng nó để phát triển cây ăn quả mới! Vỏ cây liễu rất đắng và làm se, được sử dụng cho bệnh ung thư, viêm khớp, thấp khớp, tiêu chảy, đau, sốt, đau họng, loét, các vấn đề chảy máu, phát ban, (bao gồm cả cây thường xuân độc), vàng da, các vấn đề về da, các vấn đề về tiết niệu, lọc máu và đau răng. Không dùng trong thời gian dài, nếu không có thể gây tổn thương gan. Không dùng nếu bạn bị loét dạ dày.



Sycamore
Platanus



Tea Tree
Melaleuca alternifolia



Tulip tree
Liriodendron tulipifera



Ti Plant
Cordyline fruticosa



Myrica rubra

Wax Myrtle



Myrica gale
hunlig



Myrica rubra



Myrica faya



YERBA MATE' (Ilex paraguariensis)

Trong họ Holly (vàng, cây ô rô Giáng sinh :-). Mọc tới 45 feet (15m). Lá hình đơn giản, mép có răng cưa. Hoa 4 cánh nhỏ màu trắng lục - trắng. Quả mọng đỏ. Cây có chứa caffeine và được sử dụng làm chất thay thế cà phê và kích thích tình dục. Chần lá và cành cây trong nước nóng (không đun sôi). Tương tự như trà xanh, có thể đắng hơn một chút. Rất phổ biến ở Nam Mỹ. Rang sẽ làm mất đi vị đắng và nhiều hợp chất có lợi cho sức khỏe của cây tươi xanh. Không gây ra cảm giác bồn chồn hoặc căng thẳng như cà phê. Dùng để trẻ hóa, giải độc cơ thể, chống mệt mỏi và tăng cường sức khỏe, tuổi thọ.

YEW TREE (Taxus)

THANH TÙNG CHÂU ÂU

Trông giống như một cây thông, nhưng KHÔNG phải là một cây thông.

Lá "kim" có độc, nhưng quả mọng có thể ăn được (không phải hạt của quả mọng). Nó được phân biệt bởi các lá kim mọc đối MỀM, DẸT (lá thông cứng, không mềm). Cây này là thuốc mạnh. Thuốc Tomoxifin, được sử dụng trong điều trị ung thư vú được làm từ cây này. Nếu bạn cắt tỉa cây, nó sẽ ra quả vào mùa hè sau đó, - một quả mọng nhỏ màu đỏ có lỗ rỗng ở đáy chứa hạt. Bạn có thể ăn phần thịt đỏ nhưng nhớ ra hạt vì nó gây độc. Bạn có thể biết nó đã sẵn sàng để ăn khi chim đang ăn trái cây. Vị trái cây tuyệt vời, giống như một món tráng miệng ngọt ngào tan chảy trong miệng.

Licensed to Tin Tran - trilk2003@gmail.com



Yerba Mate
Ilex paraguariensis

nosuna



Yew

Taxus

Warning!
Leaves and
fruit seeds
are
TOXIC



DESERT PLANTS



Many of the plants found in the desert also grow fine elsewhere because they are survivors, and have concentrated strong healing power. Deserts are not just hot. They have extreme temperatures and get freezing cold at night during the winter. It even snows in many deserts. These plants are much tougher and more resistant to extremes than “normal” plants. Many of these plants can also be grown indoors, even if you are snowed in half the year. These are true survivors.
Use their power.



Nhiều loài cây được tìm thấy ở sa mạc cũng phát triển tốt ở nơi khác bởi vì chúng là loài sinh tồn và đã tập trung được năng lượng chữa lành mạnh mẽ. Sa mạc và không chỉ có nóng bức. Chúng chịu được nhiệt độ cực kỳ lạnh vào ban đêm trong suốt mùa đông. Thậm chí có tuyết rơi ở nhiều vùng sa mạc. Những loài cây này rắn rỏi hơn và khả năng chịu đựng cao hơn các loài cây “thông thường”. Nhiều trong số các loài cây này cũng có thể trồng trong nhà, thậm chí nếu bạn ủ tuyết trong nửa năm. Chúng vẫn sống sót. Hãy sử dụng năng lượng của chúng.

DESERT PLANTS

CÂY SA MẠC

AGAVE, Century plant (Agave) 166 species eg-(Agave americana)

CÂY THỪA 166 loài, ví dụ: thừa châu mỹ

Một loại thực phẩm khẩn cấp ở sa mạc được sử dụng để sản xuất đường và xi-rô. Cây cảnh thông thường, trông giống như Lô hội, nhưng lá dày hơn, (không liên quan đến lô hội) đôi khi hơi xanh hơn hoặc xanh xám, hoặc gai nhọn màu trắng. Khi nó ra hoa, một thân cây dày thẳng đứng mọc ra từ giữa thặng lên, (đôi khi dài tới 40ft!) (12m) với các cụm hoa màu vàng xanh hình ống có thể ăn được. Mất nhiều thời gian cho đến khi chúng ra hoa, đôi khi hàng năm. Những cuống trung tâm này có thể ăn được khi còn non. Để lại một cái lỗ nơi thân cây và nó sẽ đổ đầy nhựa cây, "siro cây thừa", một chất tạo ngọt. "Lõi trung tâm" có thể ăn được - cụm giữa lá và rễ.

Lá có thể ăn được nhưng không phải là tuyệt vời LƯU Ý: nước ép có tính ăn da và có thể gây phát ban da và bỏng mắt. Tốt nhất nên nấu hoặc rang lá rồi thái sợi. Nước ép có thể được đun sôi để làm xà phòng ú. Nhựa cây có tính sát trùng, dùng chữa ỉa chảy, kiết lỵ, táo bón, lợi tiểu. Củ có thể luộc và ăn nhưng cần xử lý cẩn thận khi còn sống - khá ăn da. Rễ dùng chữa bệnh giang mai. Không giống như các loại cây khác, cây thừa càng già càng tốt. Hạt, rễ, lõi cây có thể xay thành bột. Nước ngâm sợi lá thừa trong một ngày có thể dùng làm thuốc sát trùng da đầu và thuốc bổ cho người rụng tóc. Tiên chất thuốc steroid được lấy từ lá cây.

Loại có thể ăn được- americana, atrovirens, cantala, chrysantha, complicata, crassipina, deserti, palmeri, paryi, salmiana, scabra, shawii, sisalana, tequilana, utahensis.

Loại không ăn được- A. lechuguilla.

ALOE VERA (Aloe vera (formerly Aloe barbadensis)

LÔ HỘI

là một trong những loài thực vật thần kỳ tuyệt vời nhất trên hành tinh. Nó quá tuyệt vời, giống như người ngoài hành tinh đặt nó ở đây. Nó lưu giữ trong nhiều tháng - cắt nó và nó tự lành! Đó là một loài thực vật thông minh - nó có thể phân biệt được sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như vi rút, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - thứ mà nó ngừng lây lan. Nó kháng vi-rút, kháng khuẩn, được sử dụng cho nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ hóa, dị ứng, viêm khớp và các tình trạng da như chàm và vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFAs và là chất chống viêm mạnh giúp làm sạch dạ dày và ruột kết. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch.

Vì nó giúp làm sạch ruột thực sự tốt, làm giảm đáng kể đầy hơi, khó chịu và

giúp giảm căng thẳng, nguyên nhân của cuộc tấn công của hội chứng ruột kích thích nhiều hơn. Nó rất phổ biến đối với các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit, IBS, viêm đại tràng, bệnh Crohn và loét. (giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và được sử dụng rất nhiều cho ... ôi tôi bắt đầu từ đâu - bệnh tiểu đường người lớn, hen suyễn, đau thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, thiếu máu, động mạch, nấm da chân, hơi thở hôi, rụng tóc, Nhiễm trùng bàng quang, Viêm phế quản, Vết bầm tím, Bỏng, viêm bao hoạt dịch, đục thủy tinh thể, mụn rộp, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, Vết cắt, viêm bàng quang, trầm cảm, động kinh, bệnh đa xơ cứng, viêm bao hoạt dịch, bệnh tăng nhãn áp và các vấn đề về thị lực, Vân vân.



Agave tequilana



Agave deserti



Century plant
Agave
Agave



Agave sisalana



Agave americana



Agave parryi



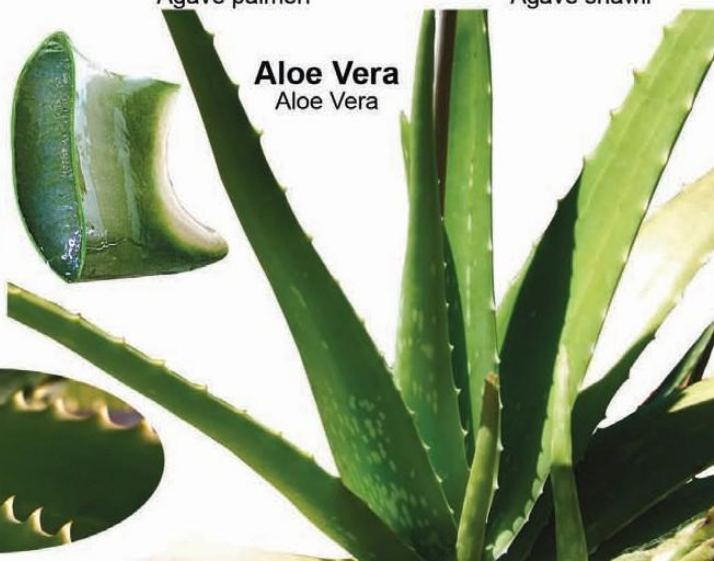
Agave palmeri



Agave shawii



Aloe Vera
Aloe Vera



Lô hội có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ mà chúng ta thậm chí còn chưa khám phá ra. Đặt nó trên da bạn và nó thấm ngay vào cơ thể và dòng máu, sẽ phát huy tác dụng ngay. Nói về VỎ- Lô hội là thứ có tác dụng thần kỳ cho da- nó rất giàu silicon hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn, đồng thời có tác dụng chữa các bệnh ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Sau khi được hấp thụ vào da, nó sẽ kích thích các tế bào nguyên bào sợi và khiến chúng tự tái tạo nhanh hơn.

Đó là các tế bào sản xuất collagen và elastin, do đó da sẽ mịn màng và tươi trẻ hơn. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin. Cắt bỏ lớp da bên ngoài và dán gel vào âm đạo để tránh nhiễm trùng và kích ứng. Có hơn 400 loài lô hội, nhưng Lô hội VERA là loại bạn cần. Loại duy nhất được đề cập độc hại là Aloe venenosa. Các loại được biết đến là tốt là Lô hội, Lô hội vulgaris, Lô hội socotrina, Lô hội chinensis và Lô hội perryi. Một số người có phản ứng với chất bất định trong lô hội, vì vậy hãy thử nghiệm một lượng nhỏ trước. Uống quá nhiều trong thời gian dài có thể gây ra các vấn đề về thận. Nó làm sạch đường tiêu hóa rất tốt, nó có thể gây khó chịu cho một số người.

CAPE ALOE, Bitter Aloe, Red Aloe (Aloe ferox)

LÔ HỘI CAPE, Lô hội Đắng, Lô hội Đỏ

Có nguồn gốc từ Nam Phi, nay cũng ở Tây Nam Hoa Kỳ, đây là một loài thực vật lớn hơn, xâm lấn hơn nhiều so với Lô hội Vera, đôi khi có thân cao tới hơn 12 ft (4m). Lá có gai to hơn, giữ nhựa đắng gấp 20 lần. Có cuống hoa màu đỏ. Nổi tiếng với đặc tính nhuận tràng, có chất xơ, kích thích nhu động ruột, làm dịu, làm sạch và giải độc các chất độc ra khỏi đường ruột, giảm viêm. Nhiều polysaccharid, vitamin, khoáng chất và axit amin hơn Aloe Vera. Giúp kích thích sản xuất bạch cầu, chữa lành vết thương, viêm nhiễm và các vấn đề về da. Tốt cho việc giải độc chất cũ ra khỏi ruột và cơ thể. Dùng cho bệnh chàm, viêm da, vẩy nến, mụn rộp sinh dục, tăng tiết bã nhờn, mí mắt đỏ, nước răng, viêm loét đại tràng, ung thư phổi, hạ đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường, làm săn chắc da, chống oxy hóa cao, chứa các hợp chất giống aspirin giúp giảm đau. Có thể gây ra chuột rút vì nó hoạt động trên ruột. Không dùng khi đang mang thai.



Gregorydavid

Cape Aloe

Aloe ferox

XƯƠNG RỒNG

Tất cả các cây xương rồng đều có thể ăn được ở một mức độ nào đó. Loài cây trông giống với xương rồng là Euphorbia (không phải cây xương rồng thật), khi cắt ra sẽ chảy ra một thứ nước sữa đặc sệt. Tất cả các quả của xương rồng đều có thể ăn được (trông giống như những quả trứng Phục sinh có màu). Những loại tốt nhất là quả lê gai, quả xương rồng Saguaro và quả xương rồng Barrel. Không ăn bất kỳ cây xương rồng nào có nhựa cây màu trắng sữa.

PRICKLY PEAR CACTUS (Opuntia, Nopales)

XƯƠNG RỒNG LÊ GAI

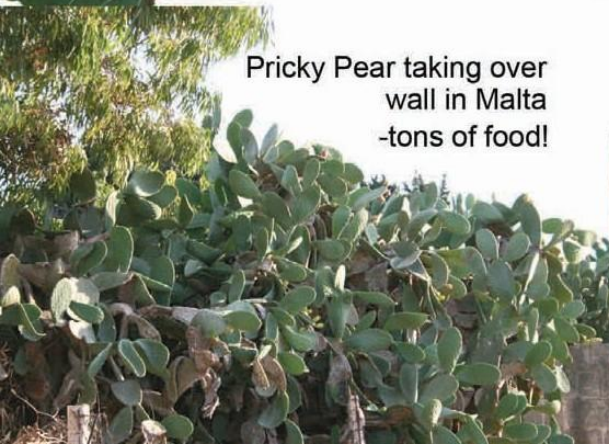
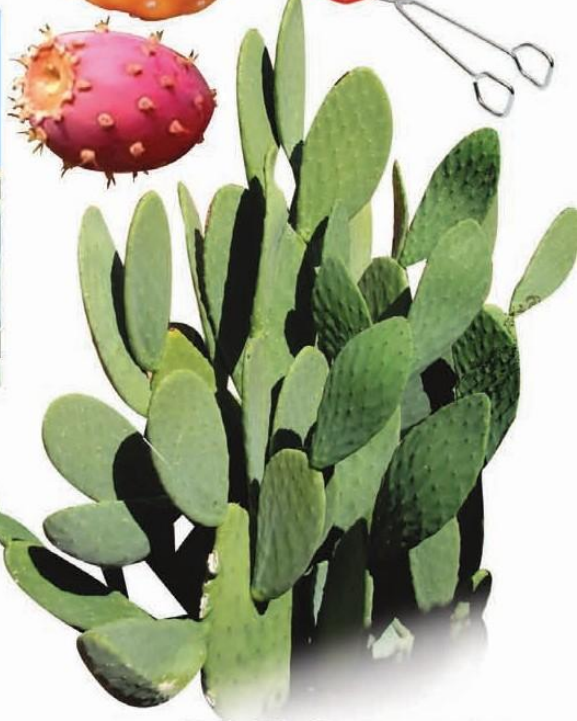
Loài xương rồng phổ biến này có thể phát triển khắp nơi trên thế giới và được mệnh danh là siêu sao thảo dược lớn tiếp theo. Mỗi bộ phận của cây này vừa là thực phẩm vừa là thuốc, và chúng đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ. Đặc tính kháng vi-rút được sử dụng cho bệnh mụn rộp, cúm, HIV, béo phì, rối loạn tiêu hóa, cholesterol và các vấn đề về da. Quả của cây xương rồng, trông giống như những quả trứng phục sinh màu hồng - còn được gọi là củi hoặc cá ngừ, có thể ăn giống như các loại quả khác. Chúng có vị giống như quả mâm xôi và chứa SIÊU chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất như canxi, magiê, beta carotene, kali, flavonoid bảo vệ ung thư và liều lượng lớn vitamin C. Quả xương rồng lê gai đã được chứng minh lâm sàng là làm giảm cholesterol.

Hạt có thể được nghiền thành bột. Các miếng đệm dẹt màu xanh lá cây chứa đầy đủ các axit amin, các khối cấu tạo của protein. Rất hiếm nguồn thực vật có nhiều axit amin này. Nó rất giàu chất xơ hòa tan trong thực phẩm, chất nhầy và pectin. Chất nhầy là nước dính chảy ra từ miếng đệm khi nó được cắt lát, cùng một loại polysaccharide tăng cường miễn dịch chất nhầy được tìm thấy trong Aloe Vera. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cây xương rồng lê gai có tác dụng chống lại bệnh tiểu đường, thậm chí là loại II. Rõ ràng, nó giúp tuyến tụy tạo ra insulin. Thật kinh ngạc. Nước ép có thể được thoa lên mụn cóc và uống để làm tan sỏi thận. Trà làm từ miếng đệm được sử dụng cho các vấn đề về phổi, tuyến tiền liệt và bệnh tiểu đường.

Khi thu hoạch xương rồng, hãy sử dụng kẹp. Thậm chí có thể có một số gắng tay lao động siêu dầy hoặc gắng tay hàn. Có những chiếc gai to rõ ràng sắc nhọn, nhưng hãy lưu ý rằng ở phần gốc của những chiếc gai đó là những sợi lông nhỏ xíu dính trên da và có thể khiến bạn phát điên. Chúng được gọi là "câu gai xương rồng" nhưng ai quan tâm chúng được gọi là gì. Chỉ cần sẵn sàng và cẩn thận khi xử lý cây xương rồng. Phần thường rất xứng đáng! Xả nước vào miếng xương rồng ngay khi có thể bằng nước - trong bồn rửa hoặc bằng vòi. Sau đó dùng kẹp giữ để cạo bỏ gai.

Một số người dùng dao khoét phần gốc của mỗi xương sống nơi có những câu gai xương rồng. Sau đó gọt sạch vỏ để ăn, hoặc nếu muốn sinh tố xương rồng, bạn chỉ cần cho toàn bộ thứ vào Vitamix, da, gai và mọi thứ, chạy tốc độ cao một lúc cho đến khi mọi thứ hoàn toàn hóa lỏng. Sau đó

lọc qua rây mịn hoặc túi sữa hạt và trộn với nước cam tươi vắt. Cả quả hình trứng và quả dẹt đều có thể ăn được. Người dân của nhiều nền văn hóa lột da khỏi miếng dẹt và cắt chúng thành dải để xào như bất kỳ loại rau nào khác. hoa có thể được thêm vào trang trí và ăn cũng được.



Prickly Pear taking over
wall in Malta
-tons of food!

Prickly Pear cactus Nopales

Opuntia



Đổi với nước chanh hồng - thả "trứng" quả hồng vào máy xay sinh tố Vitamix với một ít chanh và mật ong tùy ý, xay nhuyễn, lọc bỏ gai và bạn có nước chanh hồng tuyệt vời. Chất nhờn bên trong có thể trộn với nước và được sử dụng để gội và dưỡng tóc và thậm chí tạo bọt thành xà phòng! Toàn bộ cây đều có thể ăn được.

CHAPARRAL, CREOSOTE BUSH, Stink Weed

(*Larrea mexicana*, *Larrea tridentata*)

Chaparral là một trong những chất chống oxy hóa và lọc máu mạnh nhất được biết đến, được sử dụng để tiêu diệt vi rút, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng, u nang, chống khối u và là một chất chống ung thư quan trọng. Loài thực vật cứng rắn này, bao gồm hơn 20 loài, không chỉ sống sót trong điều kiện khắc nghiệt của cuộc sống sa mạc thiêu đốt mà còn có thể sống lâu đến hơn 10.000 năm tuổi. Trên thực tế, một trong những loài thực vật sống lâu đời nhất trên trái đất là cây chaparral không lồ ở California được cho là đã hơn 25.000 năm tuổi.

Chaparral cũng là một chất chống viêm tuyệt vời và làm tăng mức vitamin C trong tuyến thượng thận. Bằng cách tăng cường các tuyến thượng thận, các tình trạng viêm trong cơ thể được giảm bớt. Được sử dụng cho căng thẳng, chức năng miễn dịch, vi rút, nấm men, nhiễm trùng do vi khuẩn, bệnh hoa liễu, co thắt dạ dày, đau bụng kinh, hỗ trợ tiêu hóa, trầm cảm, ổn định lượng đường trong máu, dị ứng / hen suyễn. Chất lọc máu cực mạnh và tác nhân tăng trưởng tóc vì hàm lượng lưu huỳnh cao. (Có nghĩa là nó có mùi và vị khó chịu) Các chất chống oxy hóa trong chaparral bao gồm flavonoid và một chất chống oxy hóa rất mạnh được gọi là axit nordihydroguaiaretic (NDGA). NDGA là một chất chống oxy hóa mạnh và hiệu quả đến nỗi nó đã thực sự được sử dụng trong nhiều thập kỷ như một chất bảo quản chống oxy hóa cho dầu và thực phẩm, với sự chấp thuận đầy đủ của USDA.

Chaparral được biết đến nhiều nhất với khả năng điều trị ung thư hiệu quả thông qua nhiều cơ chế. Vì phần lớn các bệnh ung thư có nguồn gốc vi sinh vật, nên cơ chế đầu tiên là thông qua sự tiêu diệt của vi rút, vi khuẩn và nấm. Viêm mãn tính cũng có liên quan đến sự hình thành các bệnh ung thư, có nghĩa là các đặc tính chống viêm của chaparral có thể ức chế một số bệnh ung thư. Các bệnh ung thư do các gốc tự do và độc tố gây ra hoặc trầm trọng hơn sẽ phải đối mặt với các đặc tính làm sạch và chống oxy hóa của Chaparrals. Các đặc tính làm sạch gan của Chaparral giúp nó hữu ích cho các bệnh ung thư do nội tiết tố gây ra vì gan chịu trách nhiệm phân hủy các hormone dư thừa. Và cuối cùng, chaparral ức chế các enzym ty thể chịu trách nhiệm phân chia tế bào của các tế bào ung thư. Một số người đã đề cập đến việc u nang quái ác biến mất trong vòng một tuần.



Chaparral

Larrea tridentata
Larrea mexicana



Khả năng tiêu diệt vi khuẩn của Chaparral giúp nó hữu ích chống lại bệnh chlamydia, viêm gan, thấp khớp, viêm khớp truyền nhiễm, bệnh đa xơ cứng (virus herpes ở người loại 6), viêm loét đại tràng, bệnh Crohn, bệnh tiểu đường loại 1, viêm phổi, viêm phế quản, herpes và bệnh hoa liễu. Bất chấp những tuyên bố khác, chaparral là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến, bởi vì nó không giới hạn ở phần nước hoặc lipid của tế bào. Các chất chống oxy hóa trong chaparral hoạt động ở cả hai phần của tế bào.

Chaparral rất dẻo và vì vậy không dễ pha chế thành trà. Nhựa và nước không trộn lẫn, nhựa sẽ tách ra và dính vào thành chảo khi cô pha trà. Do đó, chúng tôi không khuyến khích sử dụng loại thảo mộc này như một loại trà. Tốt hơn hết là sử dụng bột trộn với các loại thảo mộc khác. Việc bổ sung các loại thảo mộc khác có thể làm tăng hiệu quả của từng loại thảo mộc. Ví dụ, chaparral kết hợp với hoa cỏ ba lá đỏ làm tăng hoạt tính chống khối u của cả hai loại thảo mộc.

Kết hợp chaparral với pau d 'arco (lapacho, taheebo, ipe roxo) làm tăng hoạt tính kháng vi rút, kháng khuẩn và chống nấm của cả hai loại thảo mộc. Các hợp chất lưu huỳnh trong chaparral giúp giải độc cơ thể và tăng cường tác dụng kháng virus. Hãy lưu ý rằng đây là một chất khử độc mạnh, có nghĩa là nhiều chất độc có thể thoát ra gốc, dẫn đến da nổi mụn, mùi cơ thể khó chịu, buồn nôn, v.v. Tốt nhất bạn nên thực rửa và uống nhiều nước, v.v. trong khi giải độc.

Không nên ăn cây tươi vì nó chứa nhựa siêu mạnh và ancaloit gây độc cho gan, nhưng nếu để khô vài tháng thì những ancaloit đó sẽ bị oxy hóa mất đi ... nên bạn lấy lá, phơi khô. vài tháng, nghiền nó thành bột và sau đó đóng chúng thành viên nang hoặc chỉ cần trộn bột trong nước hoặc nước trái cây và uống nó. Chaparral còn được gọi là "Stinkweed" và những người có loại bột này đều biết tại sao. Nó có một mùi mạnh rất đặc biệt và vị rất đắng khó chịu - không dễ chịu lắm, vì vậy trừ khi bạn thích thử uống nước, còn lại bạn nên lấy một số viên nang rỗng cỡ "00" và đổ đầy bột vào chúng, nếu không bạn sẽ không dám thử. Hãy nhớ trộn chaparral với Pau D Arco hoặc andrographis hoặc cỏ ba lá đỏ để có tác dụng tổng hợp hơn. Không dùng nếu có thai. Thử nghiệm với liều lượng phù hợp, nhưng nhiều người uống 5 viên ba lần một ngày khi bụng đói trước bữa ăn 30 phút để có hiệu quả mạnh nhất.



CHIA- Golden (Salvia columbariae)

CHIA - vàng

Hạt Chia là một trong những nguồn cung cấp axit béo thiết yếu tốt nhất, với 2/3 là Omega 3 (loại mà chúng ta thiếu và cần nhất - đây là những chất béo bảo vệ chống lại chứng viêm và bệnh tim). Từ chia có nguồn gốc từ tiếng Nahuatl chian, có nghĩa là nhiều dầu. Hạt Chia là nguồn cung cấp axit béo omega tốt hơn hạt lanh và chất xơ không bị mài mòn như hạt lanh. Nguồn tuyệt vời của chất xơ, protein, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa, protein, canxi, photpho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm .. Rất ngâm nước trong ruột - 1 phần hạt chia, 9 phần nước dùng được 2 tuần trong tủ lạnh . Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và các bệnh về da. Chúng là những hạt nhỏ như cây thuốc phiện và có thể được ăn như vậy, hoặc đơn giản là cho vào nước - chúng sẽ tự mềm và biến thành thạch, giống như một loại bột yến mạch ăn liền nhẹ. Một chất làm đặc có thể được thêm vào súp và sinh tố. Một chất tẩy rửa tuyệt vời. Cách tuyệt vời để bắt đầu và kết thúc một ngày với chất xơ với nhiều dinh dưỡng. Làm sạch tim, động mạch trong khi hạn chế thêm ăn carb. Một nguồn thực phẩm quý giá cho các bộ lạc bản địa. Chia thuộc họ bạc hà. Phiên bản này là thân cây mỏng này với những chùm hoa màu tím ở trên.

CHUPAROSA (Justicia californica)

Cây bụi, cao 4ft (1m) Rất nhiều hoa có thể ăn được hình ống màu đỏ hoặc vàng, có vị như dưa chuột ngọt. Chim ruồi rất thích chúng. Nó có lá, nhưng sau đó rụng đi, chỉ còn lại hoa. Mỗi bông hoa có môi dưới rộng mở ra để lộ phần bên trong của bông hoa.

CRISPLEAF BUCKWHEAT (Erigonum corymbosum)

KIỀU MẠCH LÁ XOĂN

Cây bụi thường xanh thân gỗ lớn lâu năm. Lá và thân ăn được - nên luộc. Trà lá dùng chữa nhức đầu, bỏ phổi, chữa ho. Thân luộc chín có thể ép thành bánh, chấm muối ăn.

DATES (Phoenix dactylifera)

CÂY CHÀ LÀ

Phát triển trên cây cọ. Cây đực và cây cái cần thiết để cho trái. Nguồn chất xơ, sắt, protein và nhiều khoáng chất rất ngọt ngào. Được sử dụng cho táo bón, rối loạn đường ruột, tăng cân, các vấn đề về tim, suy nhược tình dục, tiêu chảy, ung thư vùng bụng, suy giảm khả năng tình dục, tăng cường nguồn năng lượng, quang gà, thúc đẩy sản xuất sữa mẹ. Tốt nhất nên ngâm qua đêm trước khi ăn. Tuyệt vời để phục hồi sau cơn say rượu. Một quả chà là có hầu hết mọi thứ bạn cần trong bữa ăn và giúp bạn cảm thấy no sau khi ăn xong. Đó là thứ đầu tiên mà người Hồi giáo ăn khi ăn chay.

Chứa folate, niacin, vitamin K, vitamin A, vitamin B6, sắt, kẽm, mangan, magiê, natri, kali, photpho, canxi và đồng. Chất tạo ngọt tốt để sử dụng

trong sinh tố thay vì các chất tạo ngọt khác. Mặc dù có hàm lượng đường cao nhưng đường như nó không nuôi mầm bệnh vì nó có chứa nicotinic, chất cần thiết trong việc kiểm soát sự phát triển của các sinh vật gây bệnh và tăng sự phát triển của vi khuẩn thân thiện. Quả chà là rất kiềm hóa và rất tốt cho việc xây dựng cơ bắp. Để loại bỏ lượng đường tăng đột biến, hãy cố gắng luôn ăn chà là với quế và một số loại rau xanh như rau bina, rau mùi, mùi tây, v.v.



▲ *Salvia columbariae*



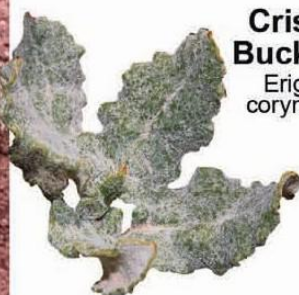
Chia



Salvia hispanica



Chuparosa
Justicia californica



**Crispleaf
Buckwheat**
*Erigonum
corymbosum*



ripe

Date
Phoenix dactylifera

DESERT ALMOND (Prunus fasciculata)

HẠNH NHÂN SA MẠC

Tương tự như hạnh nhân bình thường nhưng hợp chất xyanua đậm đặc hơn. Cây bụi có hoa nhỏ màu trắng dọc theo toàn bộ chiều dài của cành, có những chiếc lá nhỏ màu xanh lục. Quả mờ hình quả hạnh nhỏ. Ăn được nếu chỉ ăn một ít. Với số lượng nhỏ, hydrogen cyanide đã được chứng minh là giúp tăng cường hô hấp, cải thiện tiêu hóa, chống ung thư và làm cho con người cảm thấy dễ chịu. Tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều có thể dẫn đến suy hô hấp và có thể tử vong. Nhưng nếu ăn bình thường thì không có vấn đề gì. Người Ấn Độ thường n những thứ này như một món ngon.

DESERT GOURD, BITTER APPLE (Citrullus colocynthis)

CÂY DƯA ĐẰNG

Một cây nho, chủ yếu được tìm thấy ở các sa mạc của Châu Á, Địa Trung Hải, Ai Cập, Israel và Châu Phi. Thân là nguồn nước. Hoa và hạt có thể ăn được, không phải quả. Bedouins sử dụng hạt xay để làm bánh mì. Trái cây có kích thước như cam quýt trông giống như một quả dưa hấu nhỏ màu cam, là một loại thuốc nhuận tràng và tẩy gan cực kỳ mạnh. Có thể gây đau dữ dội và viêm nhiễm nguy hiểm. Tác dụng tẩy uế của trái cây rất mạnh nên một số phụ nữ sử dụng nó để phá thai. Hãy RẤT cẩn thận và biết những gì bạn đang làm với loại cây này.

DESERT OREGON GRAPE (Mahonia fremontii)

NHO OREGON SA MẠC

Cây bụi cao đến 8ft (2,7m) với hoa màu vàng sắc sỡ, quả mọng màu vàng cam - đỏ nâu, cành mọc thẳng, lá có gai màu xanh lam. Cành có thể có màu nâu nhạt hoặc xám tím. Quả có thể ăn raw hoặc nấu chín, nhưng có rất ít thịt, chủ yếu là hạt. Rễ có dược tính mạnh nhất. Chứa alkaloid berberine, có tác dụng chống viêm và chống vi khuẩn để điều trị nhiễm trùng. Có tác dụng trực tiếp trên da khi bôi tại chỗ. Tốt cho nước răng. Hiệu quả hơn 80% trong việc làm giảm bệnh vẩy nến, chàm, viêm da, gàu, mụn trứng cá và da khô có vảy.

*Ancaloit chiết xuất từ rễ và vỏ cây có đặc tính chống vi khuẩn, chống khối u và chống nấm mạnh, đồng thời là chất chống oxy hóa mạnh giúp trung hòa các gốc tự do gây hại cho da. Ngoài ra còn dùng cho tiền liệt tuyến, làm sạch máu, bổ thận, gan, túi mật, lợi tiểu, nhuận tràng. Không dùng khi đang mang thai hoặc cho con bú. Không dùng với cam thảo sẽ làm mất tác dụng của berberine. Vỏ và rễ bên trong màu vàng tươi dùng làm thuốc nhuộm màu vàng. Hoa dùng để pha đồ uống như nước chanh. Cũng có họ hàng với cây Quất đỏ Mexico (Mahonia haematocarpa), Cây dâu tây California (Mahonia pinnata), Nho Oregon / **Barberry** (Mahonia repens)... tất cả đều có đặc tính tương tự.*

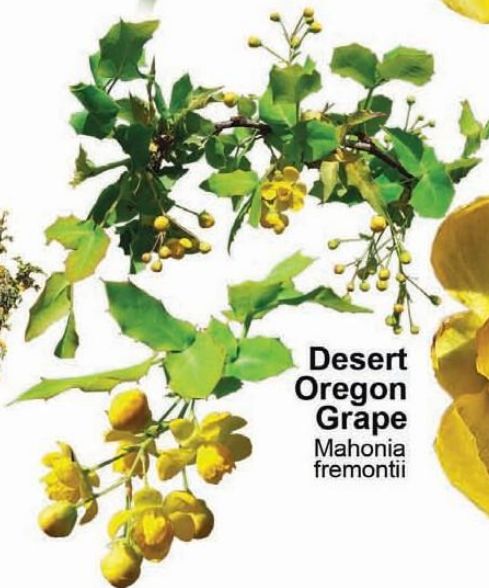


Desert Almond
Prunus fasciculata



Desert Gourd

Citrullus colocynthis



Desert Oregon Grape
Mahonia fremontii



DESERT SENNA (*Senna covesii*)

PHAN TẢ DIỆP SA MẠC

Phiên bản sa mạc của thảo mộc Senna, có 350 loài. Hoa 5 - cánh màu vàng với các cặp lá hình bầu dục mọc đối nhau dọc theo thân. Senna được biết đến với tác dụng nhuận tràng vì nó gây kích thích hệ tiêu hóa. (được sử dụng như dịch truyền- chỉ đơn giản là đưa cây vào nước). Chứa resveratrol chống viêm. Khả năng và gây khó chịu cho cơ thể. Không dùng quá 7 ngày. Nó là một chất kích thích, vì vậy hãy tránh nếu bạn bị bệnh tim hoặc huyết áp cao.

DESERT SUMAC, Littleleaf Sumac (*rhus microphylla*)

SUMAC SA MẠC, Sumac lá nhỏ

Một loại cây bụi ở sa mạc với những cành hoang dại, những chiếc lá nhỏ màu da bóng, những cụm hoa màu trắng trở thành quả mọng màu đỏ cam, có vị chua, có thể ăn raw hoặc nấu chín. Quả mọng có thể được nghiền với nước để làm mứt. Quả mọng cũng có thể được ngâm trong nước để làm nước chanh. Đặc tính dược liệu có thể tương tự như các loại cây sumac khác.

ENCELIA, Brittlebush (*Encelia, Encelia farinosa*)

ENCELIA. Cây bụi thân giòn

Hoa giống cúc vàng, có tác dụng giảm đau nhẹ, dùng chữa đau răng, đau khớp, giảm đau nhẹ. Cây bụi sa mạc phổ biến với thân giòn. (đôi khi được gọi là Brittlebush). Cao tới 3 ft (1m). Nhựa màu nâu vàng thu được từ phần gốc của cây có thể được đun nóng và sử dụng làm keo. Một loại khác, thơm hơn, dẻo hơn là nhựa màu vàng trong được thu thập từ các thân cây phía trên, được sử dụng làm keo cao su hoặc để bịt kín các bình gốm. Có mùi tương tự như mùi nhũ hương. Cành có thể dùng làm bàn chải đánh răng bằng cách gọt bỏ vỏ đắng, không cần dùng kem đánh răng. Lá hình tam giác, đơn giản, mọc so le; bạc, xám hoặc trắng.

FIGWORT (*Scrophularia*) 200 species

200 loài

Có khả năng giảm đau mạnh ngang với cortisone. Giúp tiêu viêm và giảm đau do viêm khớp, thấp khớp. Xen kẽ những chiếc lá có mép xù xì. Những bông hoa trông giống như những chiếc miệng nhỏ đang mở. Phơi khô và sử dụng phần trên của cây tại chỗ cho các bệnh về da như chàm, viêm da, vẩy nến, và dùng làm trà để chữa bốn chôn, lo lắng, kinh nguyệt không đều. Rễ có thể được phơi khô và thay thế cho nhân sâm.

Gốc có vị ngọt. Ở Trung Quốc, nó được gọi là xuan shen và được sử dụng cho tình trạng bệnh. Trong phương pháp vi lượng đồng căn, nó được sử dụng cho các tuyến bị mở rộng / sưng, khối u vú, các bệnh về tai, bệnh trĩ. Thân vuông.



Desert Senna
Senna covesii



Desert Sumac
Rhus microphylla



Encelia

Encelia farinosa

lanceolata



Scrophularia lanceolata

Scrophularia umbrosa

Scrophularia vernalis

Figwort



FISH HOOK BARREL CACTUS (Ferocactus wislizeni)

Xương rồng Barrel có quả màu vàng không gai, có thể ăn được xung quanh chóp giống như những quả dưa mini với hạt đen bóng bên trong là nguồn thực phẩm thơm ngon bổ dưỡng tuyệt vời. Hương vị như kiwi-chanh. Nụ hoa và hoa vàng cũng có thể ăn được. Phần cùi của cây xương rồng barrel chính cũng có thể được ép lấy nước uống khẩn cấp, nhưng có chứa axit oxalic có thể gây tiêu chảy, buồn nôn và chuột rút. Những cây có hoa màu đỏ là buồn nôn nhất, những cây có hoa màu vàng dễ chịu với dạ dày hơn. Nếu bạn từng bị lạc trong sa mạc, cây xương rồng Barrel nghiêng về phía nam để đón được nhiều ánh sáng mặt trời nhất. Có thể là la bàn của bạn.

FOOTHILLS PALO VERDE (Parkinsonia microphylla)

Một cây sa mạc nhỏ cao khoảng 20ft (7m) với các cành thẳng đứng và lá màu xanh vàng. Khi thực sự nóng, nó sẽ rụng lá và sống bằng cách quang hợp thông qua vỏ và cành của nó!

Đôi khi nó không có lá trong một năm. Vỏ hạt có thể ăn được, ăn raw, nấu chín, hoặc nghiền bột.

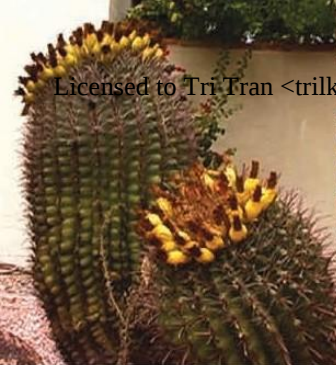
JOJOBA (Simmondsia chinensis)

CÂY JOJOBA

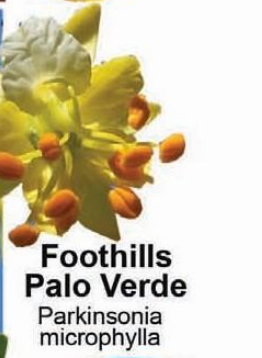
Mọc cao 3-7 ft (1-3m) Các lá sắp mọc đối nhau hình bầu dục màu xanh xám. Hoa nhỏ màu vàng lục. Hạt đậu cứng có hàm lượng dầu 54%, một chất sáp lỏng, không thể tiêu hóa được bởi con người (nhuận tràng), nhưng làm một loại kem dưỡng da tuyệt vời vì nó gần giống với bã nhờn của con người, và được sử dụng cho da khô, nứt nẻ, gàu, bệnh vẩy nến, và được cho là làm cho tóc mọc.

MANZANITA (and Madrone) (Manzanita)

Đối với nhiễm trùng thận và đường tiết niệu. Vỏ cây màu đỏ bóng, lá sắp hình bầu dục. Kháng sinh tự nhiên không giết chết những thứ khác. 16 aglycones- về cơ bản hydroquinone liên kết với phân tử glucose. Phơi lá và pha trà, khuyến cáo uống 4 lần một ngày. Cấp đông làm tăng tốc độ nứt thành tế bào, giúp giải phóng các thành phần - có thể sẵn sàng sử dụng trong khoảng 1/2 giờ. Nước đã sẽ làm nứt thành tế bào rất hiệu quả. Hydroquinones hoạt động tốt nhất trong môi trường kiềm, vì vậy tốt nhất là kiềm hóa nước tiểu bằng cách uống với một ít baking soda hoặc canxi citrate cùng lúc với trà. Uống một tách trà 3-4 lần một ngày. Nó sẽ làm sạch nhiễm trùng tiểu thường trong khoảng thời gian 2-3 ngày, đôi khi thậm chí trong một ngày! Quả mọng giống quả táo nhỏ và có thể ăn được. Khá chất nhưng ngon, cả xanh hay chín. Manzanita là một cây bụi, và Madrone là phiên bản cây, có thể cao tới 50 feet. Những phẩm chất giống nhau. Uva Ursi là một loại thảo mộc lưu trữ sức khỏe phổ biến cùng họ với manzanita, được sử dụng cho tình trạng tiết niệu, nhưng ursi chỉ có 2 aglycones. Trong khi Manzanita có 16- mạnh hơn nhiều.



**FishHook
Barrel Cactus**
Ferocactus wislizeni



**Foothills
Palo Verde**
*Parkinsonia
microphylla*



Jojoba
Simmondsia chinensis



Manzanita
Manzanita



MESQUITE (Prosopis)

Một loại cây sa mạc thông khí với những chiếc lá mỏng manh và vỏ hạt dài hình hạt đậu được nghiền thành bột (bột) và đã được cư dân sa mạc sử dụng làm lương thực trong nhiều thế kỷ. Protein cao, khoáng chất, với một lượng lớn canxi, magiê, kali, sắt và kẽm, rất nhiều axit amin lysine với hương vị ngọt ngào như mật mía với một chút caramel - hòa quyện tốt vào sinh tố, đặc biệt là những món làm từ cacao và maca. Người Ấn Độ rất thích loại cây đa công dụng này. Vỏ quả non có thể ăn hoặc đun nóng như rau. Vỏ khô, già hơn có thể được nghiền thành bột để làm bột hoặc thậm chí là chất thay thế đường (chúng có 16% đường), đó là lý do tại sao chúng có hương vị tuyệt vời. Tôi chỉ đơn giản cần vỏ cứng và nhỏ hạt ra. (Không cần thiết khi còn non và mềm) Hoa có thể ăn raw. Nhựa cây dính có thể ăn được như kẹo cao su. Không ăn vỏ bị mốc - hãy để ý các đốm đen. Mesquite có chất lượng kháng khuẩn. Khi bị hư hại, cây có thể mọc ra nhiều thân và tiếp tục phát triển.

MORMON TEA, American Ephedra, (Ephedra viridis)

TRÀ MORMON

Thuộc họ Ma hoàng, nhưng yếu hơn và an toàn hơn nhiều so với Ma hoàng nổi tiếng của Trung Quốc, không có tác dụng phụ. Trông giống như những chùm que xanh không có lá. Loại que tre mini nhỏ nhắn. Mọc cao hơn cao độ sa mạc, đóng chặt ở các khớp, có vị như trà đen. Thân cây chứa pseudoephedrine, một phiên bản nhẹ hơn của ma hoàng được sử dụng cho bệnh hen suyễn và các vấn đề về hô hấp. Giảm sưng màng nhầy. Thuốc kháng histamine và chất làm sạch máu tuyệt vời, rất tốt cho các trường hợp dị ứng, sốt mùa hè, nhức đầu, nghẹt mũi, đau nhức khớp, ho, thở khô khè, làm se để cầm máu. Tốt cho tim, hệ thần kinh, phổi và thận. Thậm chí được sử dụng cho các bệnh hoa liễu. Pha trà từ thân cây xanh. Chồi non có thể ăn raw. Chống virus, chống co thắt, lợi tiểu, giãn mạch, kích thích.

NAKED-STEMMED DAISY (Enceliopsis nudicaulis)

HOA CÚC THÂN TRẦN

Hoa cúc vàng, lá xanh bạc mượt như nhung. Người Ấn Độ đánh giá cao rễ cây để điều trị tiêu chảy ra máu, kiết lỵ, bệnh hoa liễu.

PALO VERDE (foothills) (Cercidium microphyllum)

Cây có thân nhẵn màu xanh vàng, lá nhỏ li ti, có gai ở cuối mỗi cành. Hạt lớn trong vỏ hạt được bọc lại.

Hoa ăn được. Vỏ hạt màu xanh lục hoặc chín ăn được. Các hạt màu xanh non có vị giống như đậu Hà Lan hoặc đậu đỏ. Hạt nâu khô cần được nảy mầm (ngâm nước) trước khi ăn. Để bảo quản hạt xanh, hãy cho vào nước sôi trong một phút, sau đó ngâm trong nước đá trong một phút, sau đó đập kín và đông lạnh. Bảo quản hạt khô trong tủ đông để tiêu diệt mầm bệnh. Không bọc trong túi nhựa và để ở nhiệt độ phòng nếu không chúng sẽ bị mốc.



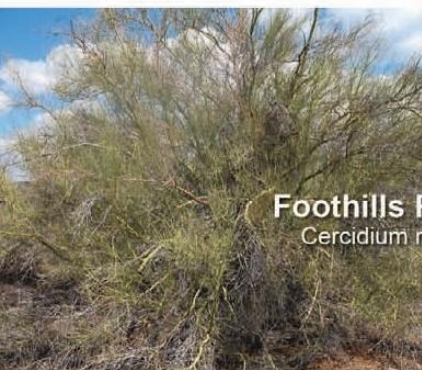
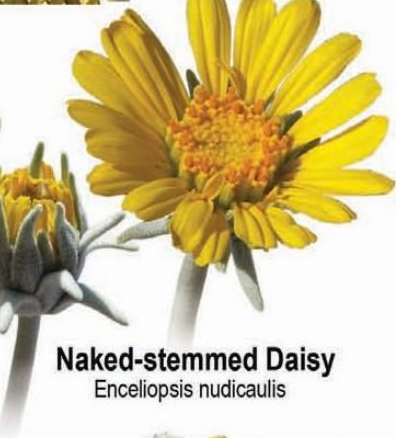
Mesquite
Prosopis



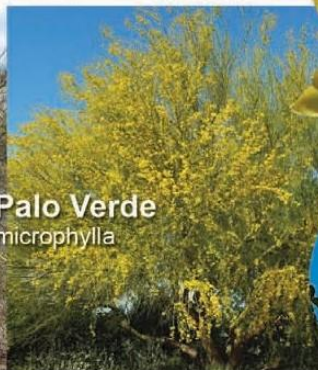
Mormon Tea
Ephedra viridis



Naked-stemmed Daisy
Encelopsis nudicaulis



Foothills Palo Verde
Cercidium microphylla



PALO VERDE (blue) (*Cercidium floridum*) cây có thân nhẵn màu xanh lam, lá to hơn, có gai nhỏ dọc theo cành ở các đốt lá và không có gai ở cuối cành. Vỏ hạt lớn hơn vỏ hạt Foothills, và vỏ không “co lại” xung quanh hạt. Hoa ăn được. Vỏ hạt màu xanh lục hoặc chín ăn được. Các hạt màu xanh non có vị giống như đậu Hà Lan hoặc đậu đỏ. Hạt nâu khô cần được nảy mầm (ngâm nước) trước khi ăn. Để bảo quản hạt xanh, hãy cho vào nước sôi trong một phút, sau đó ngâm trong nước đá trong một phút, sau đó đập kín và đông lạnh. Bảo quản hạt khô trong tủ đông để tiêu diệt mầm bệnh. Không đập kín trong túi nhựa và để ở nhiệt độ phòng nếu không chúng sẽ bị mốc.

PRICKLY POPPY (Argemone pleiacantha)

CÂY ANH TÚC CÓ GAI : CẢNH BÁO

Thân và lá có gai rất sắc như cây kế thánh, vì vậy tốt nhất bạn nên đeo găng tay thật dày khi xử lý. Hoa màu trắng với tâm màu vàng có chiều ngang lên đến 5 inch (13 cm) và có 6 cánh hoa lớn giống như giấy lụa. Nhìn từ xa, những bông hoa giống như những quả trứng rán. Thân cây có chứa mủ trắng mà bạn có thể bôi lên mụn cóc ung thư da nốt ruồi. Được coi là độc khi còn tươi, khuyến cáo nên đun sôi. Phần trên của cây đôi khi được nghiền nát và phơi khô để làm thuốc an thần nhẹ, chứa một lượng nhỏ thuốc phiện nên nó là một loại thuốc thư giãn, giúp ngủ ngon (tất cả các loại anh túc đều có tác dụng đó, ngay cả những loại anh túc đỏ và cam).

Hạt có chứa chất độc alkaloid đôi khi gây ra bệnh tăng nhãn áp.

RED BIRD OF PARADISE (Caesalpinia pulcherrima)

CÂY CHIM THIÊN ĐƯỜNG ĐỎ

Cây bụi thông thường, đẹp nổi bật với hoa màu cam và đỏ đậm. Hạt non có thể ăn được (loại bỏ lớp vỏ hạt trước khi ăn) và có mùi vị như đậu Hà Lan (thực vật thuộc họ đậu). LƯU Ý: Họ hàng gần của nó, *Caesalpinia gilliesii* (Chim thiên đường màu vàng), cũng là một cây cảnh phổ biến và có thể được phân biệt bằng hoa màu vàng với nhị hoa dài màu đỏ. Hạt của loài cây chim thiên đường đỏ rất độc và gây kích ứng nghiêm trọng đường tiêu hóa! Làm thuốc cho nam giới, còn người bình thường thì nên tránh.

SAGEBRUSH, Desert Sage (Artemisia tridentata)

CÂY NGẢI ĐẮNG, cây xô thơm sa mạc

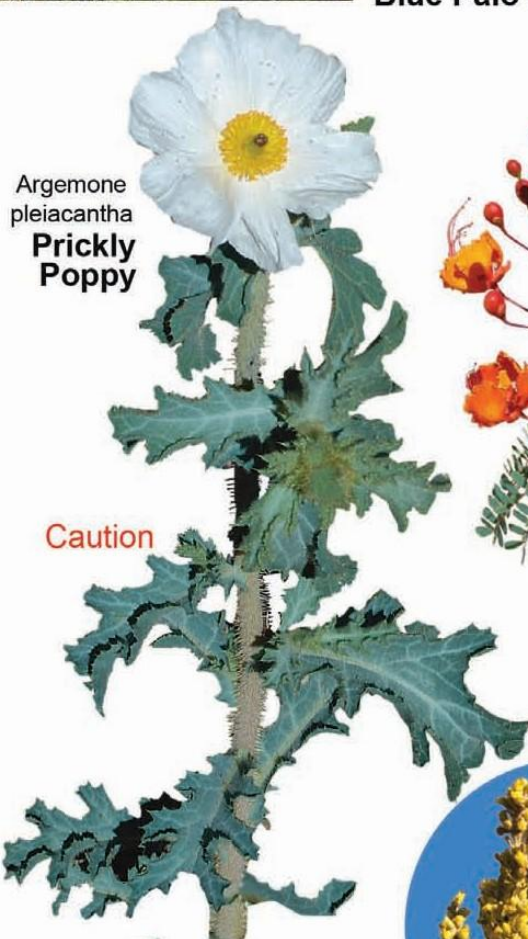
Cây bụi thường sống ở sa mạc, hoa màu vàng, có lông, lá màu xanh xám. Nếu bạn đã từng ăn chỉ một chiếc lá ngoài bụi, bạn sẽ biết loài cây này có tác dụng chữa bệnh như thế nào. Một loại cây mạnh mẽ rất linh hoạt được sử dụng cho mọi loại điều kiện, cả phụ và chính. Một chất khử trùng rất mạnh đối với vi rút, vi khuẩn nấm. Được sử dụng để đảo ngược tóc bạc và các đốm hói bằng cách pha một loại trà thật đậm (đun trên bếp vài giờ) trộn với trà đen và hương thảo (xoa vào đầu hàng ngày). Hành động kích thích này sẽ khuyến khích tóc mọc lại nếu chân tóc chưa bị phá hủy. Nếu lá cây xô thơm non được đun sôi thành nhựa, (cho đến khi tất cả những gì còn lại chỉ là một màu đen), chúng sẽ tạo thành "thuốc mỡ đen" được dùng cho các khối u da.

Chất làm se và long đờm tuyệt vời cho các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang, cảm lạnh, sốt, viêm phổi và suy yếu hệ thống miễn dịch. Cây rất đắng, có tác dụng đại bổ cho gan, tạo mật, sôi mật, hạ men tiêu hóa, ợ chua, đau bụng, đau đại tràng, đầy hơi, xổ giun, bế kinh, thậm chí là vô sinh. Đối với vết côn trùng cắn hoặc ngứa, lấy một ít lá và mùn bã cho vào miệng với nước bọt và chấm vào chỗ ngứa.



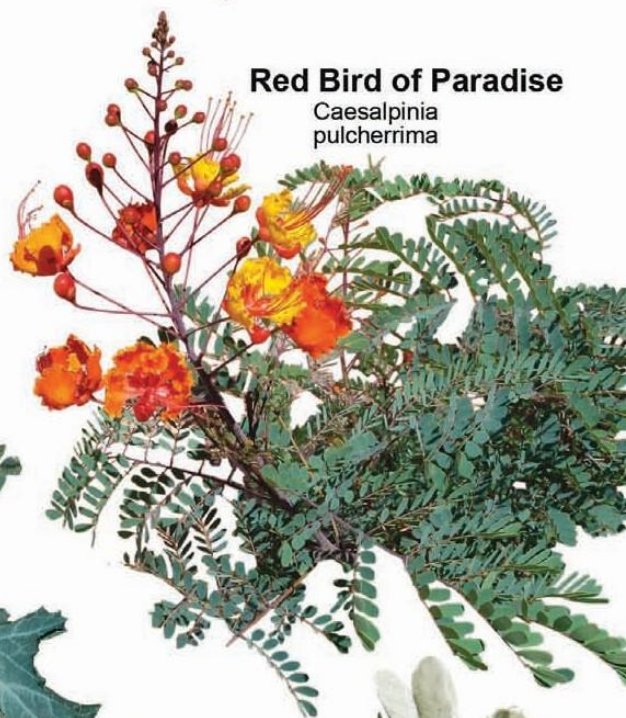
Blue Palo Verde

Cercidium floridum



*Argemone
pleiakantha*
**Prickly
Poppy**

Caution



Red Bird of Paradise

*Caesalpinia
pulcherrima*



Sagebrush
Artemisia tridentata

Chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp trì hoãn quá trình lão hóa. Sagebrush không liên quan đến cây xô thơm thông thường ở bếp, nhưng có những phẩm chất tương tự. Hàm lượng cao turpenoit đậm đặc và các hợp chất mạnh khác gây độc cho gan nếu sử dụng hơn một tuần hoặc hai lần cùng lúc. Chỉ cần nhai một chiếc lá nhỏ thôi cũng đủ để kích hoạt gan và dạ dày sản xuất dịch tiêu hóa và tăng cường sức mạnh vì vị đắng. Thỉnh thoảng uống một ít trà thì ok, nhưng khá khó chịu và đắng.

SCARLET GLOBEMALLOW (*Sphaeralcea coccinea*)

(tính chất giống cây cẩm quỳ thông thường) Hoa màu đỏ cam, lá màu xanh xám, nhám. Làm khô phần trên của cây, (lá, hoa, thân) để tạo thành trà. Khi nguội, nó sẽ keo lại một chút. Gel này là một hợp chất làm dịu lớp màng nhầy - xoang họng, dạ dày, ruột, kích ứng ruột kết, bàng quang. Thận chỉ có thể được sử dụng như dầu gội đầu và kem dưỡng da. Làm xoắn tóc nếu bạn ủ tóc và để tóc khô. Rễ có thể được sử dụng như nhân sâm.

SILK TASSLE (*Garrya congdonii*, *Garrya elliptica*)

Làm giãn cơ. Thân cây màu gỗ vàng hoặc xám. Chứa một alkaloid gọi là Garanine, làm cho nó trở thành một chất làm giãn cơ trơn rất mạnh. Cực kỳ đắng- vì vậy bạn có thể muốn gói lại trong viên nhộng. Đồng thời làm giãn các mạch máu để nó giảm huyết áp. Tốt cho bệnh tiêu chảy (giúp thư giãn) Một trong những loại thảo mộc tốt nhất cho chứng đau bụng kinh. Trên thang điểm 1-10) , lá yếu nhất (1), thân / vỏ cây- 4, gốc -10. Bạn không nên sử dụng phần mạnh nhất vì nó làm giảm huyết áp. Làm khô, nghiền mịn, rây, đóng gói. Khuyến cáo nên uống tương đương một nửa hoặc một phần tư thìa cà phê khi bụng đói, vài lần một ngày.

SPIDER MILKWEED, ANTELOPE HORNS (*Asclepias asperula*)

CÁNH THẬN- Loại cây này được cho là độc hại trừ khi được nấu chín trước. Cánh có lông với chùm hoa to tròn. Vỏ hạt mọc thành từng cặp đối lập giống như sừng linh dương. Động vật không ăn thứ này vì độc tố, nhưng khi nấu chín, nó được cho là có thể sử dụng được. Hoa, hạt, vỏ hạt, lá, chồi non. Nụ chưa nở có vị như đậu Hà Lan. trà làm từ rễ khô được sử dụng cho tất cả các loại bệnh phổi, hen suyễn, viêm phế quản, nhiễm trùng, làm giãn phế quản, cũng được sử dụng cho các bệnh tim. Dùng dùng khi đang mang thai. Hãy tự nghiền cứu và thử nghiệm.



**Scarlet
Globemallow**

Sphaeralcea coccinea



**Desert
Silk Tassel**
Garrya congdonii



Spider Milkweed
Asclepias asperula

SUGAR BUSH, SUGAR SUMAC (Rhus Ovata)

Lá lớn dai như da, cụm hoa màu trắng, quả mọng màu đỏ. Trái cây raw có thể ngâm trong nước để làm nước chanh, hoặc nghiền để làm mứt chua ngọt. Trà lá dùng chữa ho, cảm lạnh, bổ phổi.

TEXAS SAGE, Cenizo (Leucophyllum frutescens)

CÂY BỤI XÔ THƠM TEXAS

Hoa màu tím hồng, lá màu bạc. Một loài cây thường xanh chịu hạn tốt, bùng nổ với hàng trăm bông hoa rực rỡ sau một cơn mưa. Yêu ánh sáng mặt trời, không thích bóng râm. Cây bụi làm cảnh rất phổ biến ở các vùng ẩm, nóng và sa mạc. Thuộc tính giống như cây xô thơm.

TURPENTINE BUSH (Ericameria laricifolia)

BỤI CÂY THÔNG

Bụi cây hình gò tròn dài 3ft (1m) phủ đầy hoa màu vàng tươi sắc sỡ vào mùa thu. Lá hình kim màu xanh sáng. Được sử dụng bên ngoài, áp dụng cho tất cả các loại tình trạng da như loét, vết thương, vết loét.

Nhựa thông tự nhiên được biết đến là một chất khử trùng, long đờm. Bình tĩnh, và thử nghiệm.

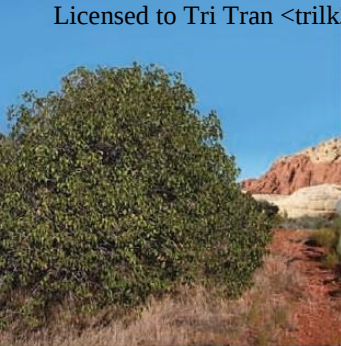
YUCCA and JOSHUA TREE (Yucca) 50 species

CÂY YUCCA VÀ CÂY JOSHUA (Yucca) 50 loài

Lá có gai nhọn rất đẹp, cuống hoa màu trắng. Thân trong (rễ trên không) & rễ là những gì bạn muốn. Nguồn sterol và saponin. Sterol liên kết cholesterol, giúp hình thành các hormone thông qua tuyến thượng thận. Chứa nhiều resveratrol - một phytoestrogen chống lại khối u chống lão hóa rất mạnh, chống lại rất nhiều estrogen mạnh hơn gây phát triển của tế bào ung thư. (ví dụ nhựa là một hợp chất estrogen) Saponin là chất chống viêm steroid tự nhiên - rất tốt cho bệnh viêm loét đại tràng, viêm dạ dày, bất kỳ loại viêm ruột nào, viêm khớp, hen suyễn và một số bệnh dị ứng. Đó là một phân tử xà phòng - người Ấn Độ sử dụng nó để gội đầu và kích thích mọc tóc bằng cách sử dụng nó như dầu gội đầu và xà phòng. Hoa có thể ăn được. Không ăn lá gai, nước ép của chúng đã được người Ấn Độ sử dụng để làm mũi tên độc. Thân và rễ bên trong có khả năng kháng viêm, hỗ trợ hấp thu chất dinh dưỡng. Hỗ trợ sự phát triển của hệ vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Chiết xuất từng được sử dụng cho các khối u và ung thư da.

Xông hơi bằng rễ cây chữa gãy xương, bong gân. Rễ cây Yucca - Xay phần thân có lớp bột trắng bên trong, pha trà. Cũng rất có lợi cho đất ... nghiền nhỏ và thêm vào đất. Bởi vì nó giữ độ ẩm giống như một miếng bọt biển, thứ này tạo ra lớp phủ tuyệt vời trong vườn, bởi vì nó chứa nhiều sterol thực vật, nó giúp các cây khác thích nghi với những căng thẳng của cuộc sống, nhiệt độ khắc nghiệt, v.v. (nhiệt độ cao ở sa mạc, gió). và trái cây có thể ăn được.

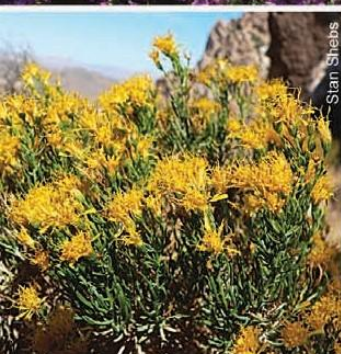
Hương vị ngon hơn khi hấp. Các saponin trong rễ gây độc cho động vật nhỏ. Giúp thiết lập sự cân bằng chính xác của hệ vi khuẩn đường ruột (men vi sinh) trong ruột và ruột kết. Yucca cũng là một loại thuốc nhuận tràng. Cuống hoa thường được rang và ăn như mía hoặc gọt vỏ, luộc và ăn như măng tây. Quả Yucca là một khối thịt mọng nước có vị đắng, có thể ăn sống hoặc nấu chín.



Sugarbush
Sugar Sumac
Rhus ovata



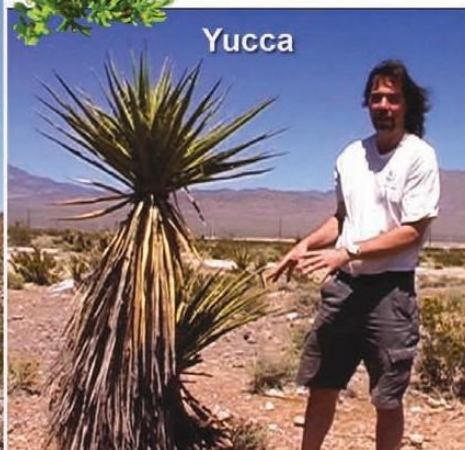
Texas Sage
Leucophyllum frutescens



Turpentine Bush
Ericameria laricifolia



Joshua Tree



Yucca



SEAWEED

Sea Greens are the most nutritionally dense plants on the planet. Ounce for ounce, they are higher in vitamins and minerals than any other food. They contain 10 to 20 times the minerals of land plants, and all the necessary trace elements of life, many of which are depleted in the Earth's soil. The same 56 elements that circulate in sea water flow through your veins.

Include this wonder-food in your diet every day.

Tảo biển là loài thực vật dày đặc dinh dưỡng nhất trên hành tinh. Chúng có hàm lượng vitamin và khoáng chất cao hơn bất kỳ thực phẩm nào khác. Chúng chứa lượng khoáng chất gấp 10 đến 20 lần so với thực vật trên cạn, và tất cả các yếu tố dấu vết sự sống mà nhiều trong số đó đã biến mất trên mặt đất. 56 yếu tố tuần hoàn trong dòng nước biển cũng sẽ chảy trong mạch máu bạn.

Hãy dùng thực phẩm tuyệt vời này trong chế độ ăn mỗi ngày.

Đây là một lá thư của Larch Hanson từ www.TheSeaWeedMan.com, người có thể gửi cho bạn rong biển tươi mới thu hoạch nếu bạn không muốn tự mình lấy.

Ở vùng biển phía Bắc lạnh giá, như New England, rong biển có thể ăn được. Ở những vùng biển nhiệt đới, ấm hơn, có một số tảo biển rất độc, (phá hủy gan), và cá ăn chúng sẽ trở nên độc hại đối với con người. Vùng biển phía bắc lạnh giá chứa nhiều sự sống hơn trên mỗi gallon nước biển, nhưng ít đa dạng hơn. Vùng biển phía Nam chứa nhiều dạng sống hơn, nhưng ít sự sống hơn trên một gallon nước biển.

Ở New England, người ta có thể ném thử tất cả các loại rong biển. Nếu nó không có mùi hoặc vị ngon, hãy tránh xa nó. Tôi không khuyến khích phương pháp này đối với các loại cây khác, nhưng đối với rong biển, bạn có thể thử nghiệm mà không gây hại nhiều. Làm khô rong biển thường tập trung hương vị của nó, và trong trường hợp rong biển, một khi nó khô như xương, để một số độ ẩm (8-10%) trở lại cây sẽ khởi động một quá trình enzyme, không giống như pho mát già. Việc này được gọi là "làm mềm tảo", và nó giúp bạn có thể nhai nhai tảo mà không cần nấu chín. Đây là một quá trình ngâm chua chậm truyền thống của ngành hàng hải.

Tôi rất vui khi trả lời các câu hỏi từ độc giả. Tôi muốn giới thiệu với mọi người về bản chất của việc mang một đại dương trong dòng máu. Rong biển là chất cân bằng tuyệt vời, khi dòng máu / đại dương bên trong đó cần tìm lại.

Tôi vận hành công việc kinh doanh của mình như một CSA (nông nghiệp được cộng đồng hỗ trợ), và khách hàng có thể đến đây nghỉ qua đêm hoặc nghỉ cuối tuần (miễn phí) để họ có thể tự mình khám phá nguồn gốc và tinh thần của loại thực phẩm này. www.theseaweedman.com là nơi bắt đầu của con đường dẫn khách hàng đến địa điểm này, cách nấu ăn của Nina và thuyền của Larch.

Nghỉ ngơi và lắng nghe theo con tim.

Larch.

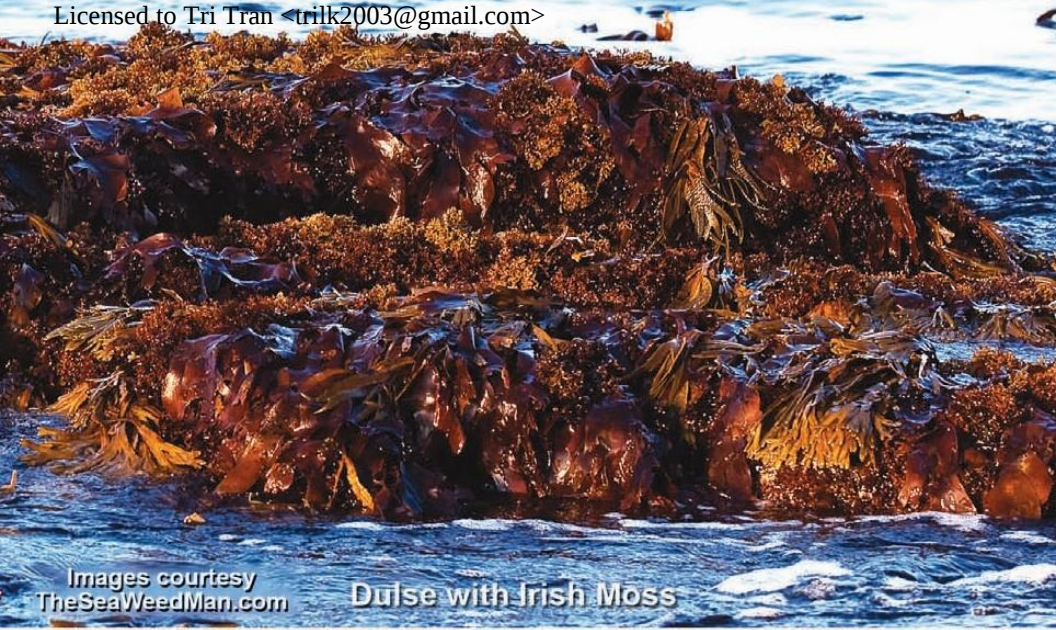
Rong biển là một loại thực phẩm kỳ diệu. Bạn nên có nó trong bữa ăn hàng ngày. Vì nó đã được sấy khô nên bạn có thể mang theo bên mình và thêm nó vào thức ăn của mình mọi lúc mọi nơi. Natri alginate (một hợp chất có trong hầu hết các loại rong biển) sẽ liên kết với các kim loại nặng (như thủy ngân) và các chất độc hóa học, loại bỏ chúng khỏi cơ thể, cũng như phóng xạ. Rong biển thực sự có thể chuyển đổi kim loại nặng và bức xạ thành muối vô hại mà cơ thể chúng ta có thể loại bỏ. Nó có hàm lượng sắt gấp 10 lần so với rau bina và làm cho tóc mọc nhanh - thậm chí khiến tóc bạc trở lại sẫm màu (nếu chế độ ăn uống lành mạnh). Tôi cho rong biển vào máy Vitamix của mình mọi lúc. Khi bỏ thêm dứa, tôi sẽ có được hương vị kết hợp mặn / ngọt tự nhiên tuyệt vời.

Chúng nuôi dưỡng hệ thống nội tiết, đặc biệt là tuyến giáp và tuyến thượng thận. Chúng chứa i-ốt để giữ cho tuyến giáp hoạt động bình thường và có nhiều natri tự nhiên. Có thể dùng thay muối hoặc các loại gia vị khác. Chúng cung cấp nồng độ phổ rộng beta carotene, enzym, axit amin, chất xơ, octacosanol và oxy hóa mô. Vị mặn không chỉ là muối, mà là sự kết hợp cân bằng, được chelat hóa của natri, kali, canxi, magiê, photpho, sắt và các khoáng chất vi lượng. Màu xanh của biển giúp tái khoáng hóa chúng ta. Chúng chuyển đổi các khoáng chất vô cơ trong đại dương thành muối khoáng hữu cơ kết hợp với các axit amin. Chất chống oxy hóa phong phú của chúng là chất thải độc tố hiệu quả để giải độc. Chúng tăng cường khả năng chống lại bệnh tật và giảm tích trữ chất lỏng và chất béo dư thừa.

Chống viêm, kháng khuẩn, kháng nấm và chống ung thư, béo phì, hen suyễn, xơ cứng động mạch. Algin hấp thụ chất độc từ đường tiêu hóa. Giàu chất xơ, A, D, B, E, C, K và nhiều loại carotenes, một trong những nguồn cung cấp vitamin B12 phi động vật duy nhất, giúp phát triển tế bào và chức năng thần kinh. Đầy đủ các loại axit amin, 20% protein, enzym hoạt tính, EFAs, tốt cho người u xơ vú và tử cung, viêm tuyến tiền liệt, suy kiệt tuyến thượng thận. Tăng cường phản ứng miễn dịch bằng cách kích thích các tế bào bạch cầu được tìm thấy trong các hạch bạch huyết, lá lách, tuyến ức và amidan.

Chất chống oxy hóa mạnh mẽ cho hoạt động chống ung thư. Giúp xương chắc khỏe nhờ chứa nhiều magiê, canxi, sắt, vitamin D. Hàm lượng iốt cao tái cấu trúc và cung cấp năng lượng cho tuyến giáp và tuyến thượng thận để cung cấp năng lượng và ham muốn tình dục. Iốt và selen vô hiệu hóa nấm men candida. Giảm cholesterol, giảm cellulite, làm mịn da, làm kiệt quệ bạch huyết.

Rau biển giúp giảm cholesterol. Các tình trạng về mắt được cải thiện, đặc biệt là mắt bị đỏ, viêm. Làm giảm các vết rạn da, hội chứng mệt mỏi mãn tính, nhiễm HIV, viêm khớp, dị ứng, nhiễm trùng âm đạo, giảm huyết áp, cholesterol, herpes, mãn kinh, chlamydia.



Images courtesy
TheSeaWeedMan.com

Dulse with Irish Moss



Digitata



Alaria



Irish Moss



Bladderwrack



Kelp

Phụ nữ có thể thụ thai với rau biển - 1 muỗng canh rau biển khô với 1 lít nước, hai lần một ngày trong hai tuần để giúp loại bỏ nhiễm trùng và bệnh tật.

HOC MÔN , MẮN KINH- Rau biển là một nguồn giàu vitamin D và K hòa tan trong chất béo, hỗ trợ sản xuất các hormone steroid như estrogen và DHEA trong tuyến thượng thận.

Giấm (như giấm táo) giúp làm mềm rau biển.

LOẠI theo màu sắc và theo vùng

Sâu nhất là các loại tảo kelp màu nâu, như *laminaria saccharina*, *laminaria longicuris*, *laminaria digitata*, (tất cả các loại tảo kelp) và *alaria esculenta*. Di chuyển lên trên, sẽ gặp vùng màu đỏ bao gồm rêu irish, dulce và nori. Vùng xanh phía trên nữa bao gồm rau diếp biển (*ulva lactuca*).

Hầu hết các loại rau biển chỉ đơn giản là những thứ nhầy nhụa trên đá khiến đi bộ nguy hiểm. Tảo lam là loại thực phẩm bị các công ty kinh doanh đa cấp làm lẫn lộn nên khó xác định được giá trị thực và truyền thống của nó. Nhưng rong biển thực sự là thực phẩm và thuốc tốt nhất mà chúng ta có thể có. Cũng giống như thực vật trên cạn, có các loài rong biển phổ biến được tìm thấy trên khắp thế giới. Ví dụ, ở Vịnh Maine (đông bắc Mỹ), có những món tảo kelps giống như kombu của Nhật Bản, *alaria* tương tự như wakame của Nhật Bản, và tảo dulce truyền thống từ đảo Grand Manan, New Brunswick, cũng như từ Ireland. Ngoài ra còn có nori (hiếm) mà người Ireland gọi là laver.

Kombu và Wakame là những loài thực vật ở Thái Bình Dương, nhưng những người anh em họ Đại Tây Dương của chúng là *Digitata* và *Alaria* có cùng hương vị và giá trị dinh dưỡng. Chúng khác nhau chủ yếu về kích thước hoặc số lượng lá trên cây.

KELP (Laminariales> Phaeophyceae)

TẢO KELP

Protein có thể so sánh với protein động vật. Máy lọc máu, viêm khớp, cứng khớp, thượng thận, tuyến yên, tuyến giáp, béo phì, sưng bạch huyết, xương, hỗ trợ tăng trưởng hệ thực vật có lợi trong đường ruột, giải độc phytoestrogen, chống nấm, nguồn vitamin B tuyệt vời, giảm mỡ cơ thể, chống oxy hóa, phóng xạ, lọc máu, cholesterol, mảng bám động mạch, tăng năng lượng, tăng cường sức mạnh cho tim, dây thần kinh, tuyến, hệ thống hormone, hệ thống miễn dịch, dị ứng, làm tan khối u, giảm phì đại tuyến tiền liệt, làm mát ruột, nhuận tràng, loại bỏ độc tố, nấm men, ruột kết, điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột.

NORI (Porphyra yezoensis)

Người Ireland gọi đây là Laver. 50% protein - cao hơn bất kỳ loại thực vật biển nào khác và có thể đồng hóa 70% - rất cao đối với một loại rau.

ARAME (Eisenia bicyclis)

RONG BIỂN ARAME

Một trong những nguồn giàu iốt nhất của đại dương. Giảm u xơ tử cung và vú, và thông qua đó là các vitamin tan trong chất béo và phytohormone, bình thường hóa các triệu chứng mãn kinh. Arame thúc đẩy làn da mềm mại, không nếp nhăn, tăng cường độ bóng của tóc và ngăn ngừa rụng tóc.

BLADDERWRACK (*Fucus vesiculosus*)

TẢO BÈ

Chứa vit K- chất kích thích thượng thận tuyệt vời. Ngày nay vẫn được người Mỹ bán sử dụng trong các phòng tắm xông hơi để chữa viêm khớp, bệnh gút và phục hồi bệnh tật. Nguồn polysaccharides kích thích miễn dịch tốt, kích thích các tế bào bạch cầu.

DULSE (*Palmaria palmata*)

TẢO DULSE

Thực vật biển đỏ giàu sắt, protein, vit A. Iốt gấp 300 lần và sắt gấp 50 lần so với lúa mì. Hoạt động chống lại vi rút herpes. Có tác dụng thanh lọc và bồi bổ cơ thể.

Purple Dulse Seaweed- Tảo Dulse tím - Thực vật giàu khoáng chất nhất trên trái đất. Nước đại dương có mọi khoáng chất đã biết trong đó, ở dạng dung dịch. Loại rau biển này là một trong những nguồn khoáng chất tiêu hóa, đồng hóa và có thể sử dụng được dồi dào nhất trên hành tinh.

IRISH MOSS (*Chondrus crispus*, Carrageen)

RÊU AI-LEN

có đầy đủ các khoáng chất điện giải, canxi, magiê, natri và kali. Tốt để ăn khi hồi phục sau bệnh hiểm nghèo vì tất cả những thứ nó có. Đó là các hợp chất nhầy giúp giải độc, tăng cường trao đổi chất và tăng cường tóc, da và móng. Theo truyền thống được sử dụng cho ham muốn tình dục thấp, viêm phế quản, bướu cổ, các vấn đề về tuyến giáp và tuyến.

Chất làm đặc thực phẩm tuyệt vời cho súp, món tráng miệng, bánh nướng, lóp trên bề mặt và làm pho mát thuần chay raw.

MARINE PHYTOPLANKTON

TẢO BIỂN PHÙ DU

là một loại vi tảo đại dương siêu nạp, giàu protein, sống và do đó có hoạt tính enzym. Nó chứa mọi khoáng chất đã biết và tất cả các axit amin mà cơ thể chúng ta cần để có sức khỏe tối ưu. Thực vật phù du là nguồn Omega 3 ban đầu và mạnh hơn bất kỳ loại dầu cá / hạt lanh nào bạn có thể tìm thấy.

Tốt cho não, miễn dịch, chống nấm, kháng virus, chống oxy hóa, cải thiện tuần hoàn, chức năng tim, giảm dị ứng / hen suyễn, tạo năng lượng sử dụng tức thì. Không cần tiêu hóa. Dinh dưỡng được cung cấp ngay vào máu của chúng ta trong vài giây. Hàm lượng chất điện lực cực cao, có tác dụng giải độc máu, gan và đường tiêu hóa, tăng lượng oxy, cung cấp năng lượng cho cơ bắp để đạt hiệu quả cao hơn, sức bền và phục hồi.

EKLONIA CAVA

TẢO NẤU là một loài tảo nâu được sử dụng như một phương thuốc thảo dược để tăng cường năng lượng, tim mạch, giảm cholesterol, siêu chống oxy hóa, chống viêm, chống lão hóa, rụng tóc, lưu thông / lưu lượng máu, ngủ, đau cơ xơ hóa, bệnh não, tiểu đường, giảm cân, tăng huyết áp, viêm khớp, dị ứng, hen suyễn, chức năng cương dương, NOS, v.v.

SARGASSUM

TẢO MƠ

Cung cấp vitamin, khoáng chất và chất điện giải để hỗ trợ tim và hệ thống nội tiết. Giúp duy trì mạch máu khỏe mạnh và giảm huyết áp. Algins trong rong biển liên kết với các kim loại nặng để loại bỏ các kim loại này khỏi cơ thể. Phytoestrogen, vitamin B, hỗ trợ cân bằng hormone thích hợp, tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến yên, xương, căng thẳng.

DIGITATA và **ALARIA** tương tự với:

KOMBU (*Saccharina japonica*)

Thông mũi khỏi chất nhờn dư thừa, giúp giảm huyết áp. Có germanium dưỡng chất chữa lành da mạnh mẽ. Là loại rong biển nhiều thịt, giàu protein, có hàm lượng muối khoáng tự nhiên cao hơn hầu hết các loại rong biển khác.

WAKAME (*Undaria pinnatifida*)

Được sử dụng ở Châu Á để kích thích mọc tóc, làm bóng và làm đều màu da

Có hàng trăm loại rong biển phổ biến, đây chỉ là một vài mẫu.

Tốt nhất bạn nên mua toàn bộ (không phải dạng nghiền vụn) để chúng vẫn chứa axit alginic liên kết với chất độc, kim loại nặng và bức xạ trong ruột gây khó tiêu hóa và mang chúng ra khỏi hệ thống. Càng ít qua xử lý càng tốt.

Nguồn rong biển khô tự nhiên tuyệt vời (không nướng hoặc rang) là www.theseaweedman.com và www.seaveg.com Những nguồn này đến từ bờ biển phía đông bắc Đại Tây Dương của Mỹ, cách xa vùng nhiễm độc phóng xạ Thái Bình Dương.

BỔ SUNG THÊM

GROUNDNUT, Potato Bean, Indian Potato (*Apios americana*)

Thực vật có hoa trong họ đậu (không giống các loài khác có tên “đậu phộng”)

Một cây nho với hạt đậu ăn được và rễ củ. hoa đỏ / nâu / tím. Một trong những loại thực phẩm thực vật ăn được phổ biến nhất của thổ dân Bắc Mỹ. Rất giàu tinh bột và protein (gấp 3 lần khoai tây). Rất phổ biến hấp, nướng, luộc, vv. Đôi khi có toàn bộ dây căng phồng giống như củ khoai tây mọc dọc theo rễ hoặc thân, giống như một chuối hạ ngọc trai.

FENUGREEK (*Trigonella foenum-graecum*)

CỎ CÀ RI

Hạt cỏ cà ri nướng thực sự là một chất thay thế đường lành mạnh, có vị hơi giống như xi-rô cây phong, nhưng nó làm giảm phản ứng glucose và insulin trong huyết tương ở bệnh nhân tiểu đường không phụ thuộc insulin (làm giảm lượng đường trong máu).

Cỏ cà ri raw tốt cho sức khỏe nhưng có vị đắng, nướng sẽ làm cho nó ngon miệng hơn. Được sử dụng trong điều trị sỏi mật, ung thư, cholesterol, tiểu đường, nhiễm nấm, loét dạ dày, giảm đau, tổng chất nhầy, sát trùng, nhiễm trùng phổi, hen suyễn, xoang, giãn tử cung, mãn kinh, trầm cảm, táo bón. (không nên dùng cho phụ nữ có thai). Rất phổ biến trong các món ăn Ấn Độ và Châu Á. Toàn bộ cây đều có thể ăn được.

WORMWOOD (*Artemisia absinthium*)

CÂY NGẢI ĐẮNG

Lá màu xanh bạc, có lông mịn ở mỗi mặt và hoa nhỏ rủ xuống. Vị đắng vô cùng, giúp tiêu hóa tốt và kích thích gan. Nổi tiếng với việc trục xuất giun đường ruột (do đó có tên gọi như vậy). Giúp gan và túi mật. Chứa Thujone, được sử dụng để tạo absynthe, một chất gây say. Độc nếu dùng liên tục. Có thể gây ác mộng và rối loạn thần kinh. Thujone và Isothujone biến nó thành một trong những công cụ mạnh nhất trong vương quốc thảo mộc diệt ký sinh trùng. Hiệu quả nhất chống lại giun đũa, giun móc, giun roi và giun kim. Cũng chứa santonin, một phương thuốc hiệu quả cho các bệnh ký sinh trùng.

Ngải đắng là một loại thảo dược đắng thứ hai được biết đến. Được chứng minh là một phương thuốc mạnh cho bệnh sốt rét. Ngải đắng cũng chứa lactones sesquiterpene, hoạt động tương tự như peroxide bằng cách làm suy yếu lớp màng của ký sinh trùng và giết chúng. Đồng thời giúp sản xuất mật, từ đó giúp ích cho gan và túi mật. Tốt cho bệnh Crohn, hội chứng ruột kích thích, đau khớp, khó chịu tiêu hóa, chán ăn, mất ngủ, động kinh và các vấn đề về kinh nguyệt. Lá và hoa, và tinh dầu chiết xuất từ chúng, là những bộ phận được sử dụng trong y học. Trẻ nhỏ, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú, người bị bệnh gan, thận nặng, không nên sử dụng. Đặt lá ngải đắng

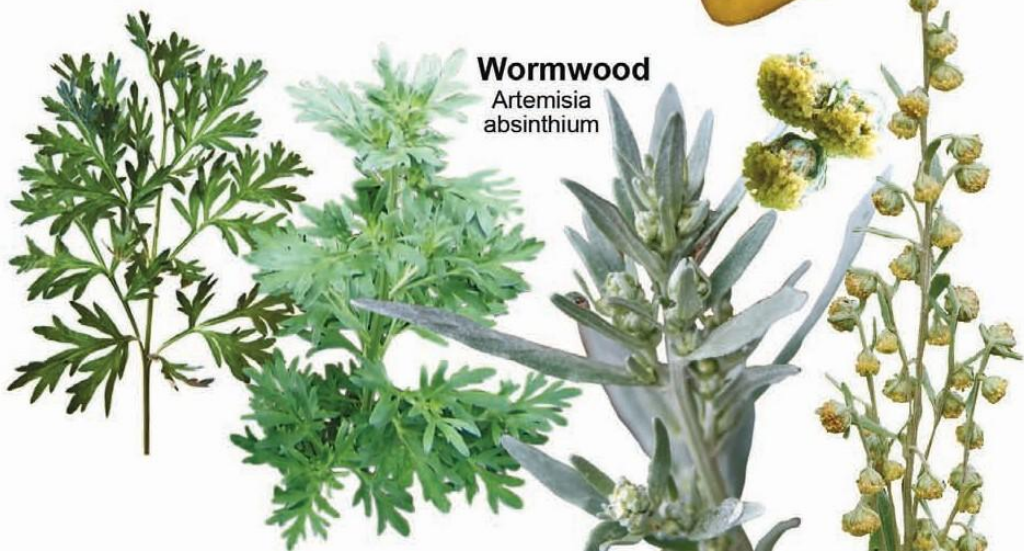
trong chỗ ngủ của chó, mèo để đuổi bọ và ve.



Ground-nut
Apios Americana



Fenugreek
Trigonella foenum



Wormwood
Artemisia absinthium

The Polygonum Family

Họ Polygonum – Biền súc

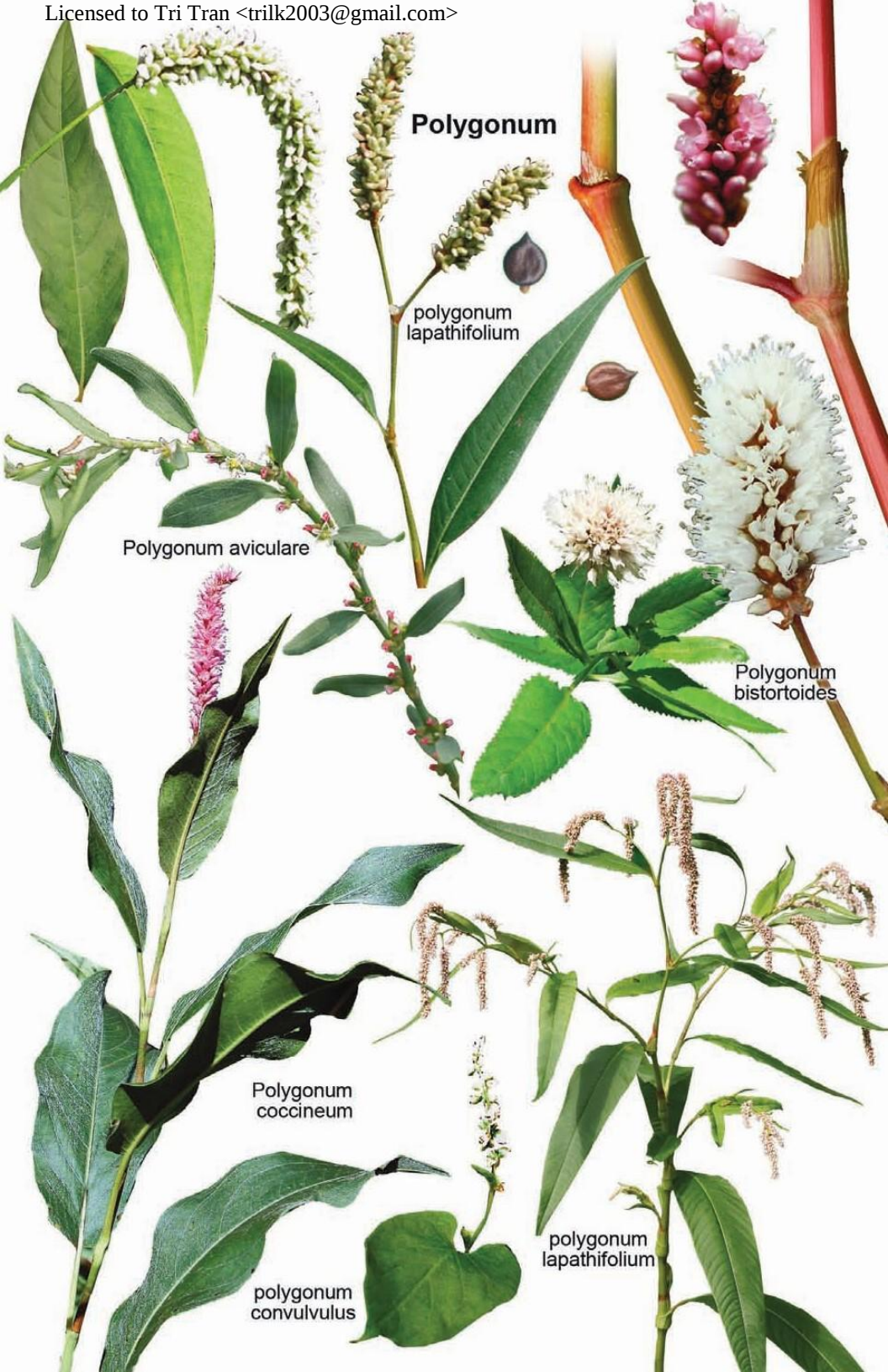
Polygonum là một họ thực vật hoang dã trên toàn thế giới có khoảng 300 loài, mỗi loài hơi khác nhau. Các tên thông thường bao gồm cốt khí củ, knotgrass, bistort, đã được đề cập trước đó trong cuốn sách này.

Nó được coi là một loại cỏ dại ở Anh và Châu Âu, nhưng là một loại thực phẩm và thuốc chữa bệnh ở Châu Á và nhiều nước phương Đông.

Nói chung, chúng có lá hẹp, hình mũi mác, với các cụm hoa dày đặc màu hồng, trắng hoặc xanh lá cây, và thân cây thường có các khớp nổi trông phồng lên hoặc có giấy bọc xung quanh. Đôi khi con người ăn và nấu chín các loài *Polygonum* trong các nạn đói, mặc dù không cần thiết phải nấu ăn. Chúng thường xuyên được tiêu thụ ở miền trung Thổ Nhĩ Kỳ, và người Trung Quốc sử dụng nó để điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu. Nó là một nguồn dinh dưỡng, khoáng chất và protein tuyệt vời. Katrina Blair tại Turtle Lake Refuge ở Durango Colorado đã làm ra loại “smartweed chips” nổi tiếng của mình với *Polygonum lapathifolium*, còn được gọi là pale smartweed, pale persicaria, curlytop knotweed, và willow weed. Cô ấy nói về nó trong video YouTube có tên “Quán cà phê thực vật hoang dã- CÁC LOẠI CỎ GIÀNH CHO NGƯỜI SẴN ĂN”.

Dù bạn muốn gọi nó là gì - “Smart”weed, hay “Knot”weed hay “Bind”weed, hay “Wild Buckwheat”, tùy thuộc vào nơi bạn sống, họ *Polygonum* có những lợi ích sức khỏe tuyệt vời. Các thành viên của họ này bao gồm Fo-Ti (he-shou-wu) – Hà thủ ô đỏ, Knotweed Nhật Bản, Knotweed khổng lồ, v.v. (tất cả được đề cập trong cuốn sách này), thực sự lớn trong thế giới chống lão hóa vì lượng resveratrol và chất chống oxy hóa. Nó được sử dụng để kéo dài tuổi thọ, ngăn mảng bám hình thành trong mạch máu, giảm cholesterol, cải thiện khả năng miễn dịch, tăng cường sản xuất hồng cầu (oxy), tăng cường ham muốn tình dục, giúp giảm cân, giảm huyết áp, thúc đẩy giấc ngủ ngon hơn, cải thiện trí nhớ, bảo vệ da khỏi tia UV, giảm suy nhược và mệt mỏi, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nó cũng được sử dụng để điều trị các triệu chứng mãn kinh và tiết dịch âm đạo ở phụ nữ, rối loạn cương dương ở nam giới, tóc bạc sớm, mất xương và các vấn đề về da như chàm và bثور. Smartweed đã được chứng minh là có tác dụng tránh thai với các nghiên cứu trên động vật. Tất cả điều này từ một loại cỏ dại trông đơn giản!

Những loài thực vật này được coi là cỏ dại không mong muốn bởi vì chúng có rất nhiều sức mạnh và có thể vượt qua khỏi khu vực. Sinh lực này rất tốt cho chúng ta nếu chúng ta vận hành cơ thể của mình dựa vào nó!



Polygonum

*polygonum
lapathifolium*

Polygonum aviculare

*Polygonum
bistortoides*

*Polygonum
coccineum*

*polygonum
convulvulus*

*polygonum
lapathifolium*



EDIBLE FLOWERS LIST



DANH SÁCH CÁC LOÀI HOA ĂN ĐƯỢC

Luôn nhớ kiểm tra ba lần với các nguồn khác, chẳng hạn như chuyên gia địa phương và internet trước khi chạy ra ngoài và ăn mọi thứ. Nhiều loại cây trông giống nhau. Đừng chỉ nhìn vào bông hoa mà còn cả lá, thân, quả, hạt, mùi của nó như thế nào, v.v. Nó PHẢI khớp hoàn toàn với tất cả các mô tả từ các nguồn khác nhau. Nếu nó không khớp trong từng chi tiết, nó có thể không phải là loại cây bạn nghĩ. Cân nhắc vô ưu. Đồng thời kiểm tra BỘ PHẬN nào của cây có thể ăn được. Thường thì cánh hoa hoặc chồi non có thể ăn được, nhưng hạt có độc. Một số loài có hàng trăm loại. Luôn an toàn và chắc chắn. Những loại hoa được liệt kê ở đây nói chung là “có thể ăn được”, trái ngược với các loại hoa khác trong cuốn sách này được sử dụng làm thuốc (lá hoặc trà rễ). Một lần nữa, hãy kiểm tra kỹ.

African Daisy

Dimorphotheca aurantiaca

Society Garlic
Allium (entire garlic family)

Tulbaghia violacea
Allium

Aluminum Plant

Pilea cadierei

Alpine Cress

Arabis alpina

Aloe Vera

Aloe ra ve

Angelica

Angelica archangelica

Anise Hyssop

Agastache foeniculum

Apple

Malus p
eciess
esicavria

Arugula

Eruca coly
mus

Artichoke

Cynara

Baby's tears	Soleiria soleirolii
Balloon Flower	Platycodon grandiflorus
Balsam Root	Balsamorhiza
Bamboo, Golden	Phyllostachys aurea
Bachelor's button	Centaurea cynaus
Basil	Ocimum basilicum
Banana blossoms	Musa paradisiaca
Bauhinia	Bauhinia
Bee Balm	Monarda species
Begonias, - Tuberous, Wax	Begonia X tuberosa
Birch	Betula
Bird's Nest Fern	Asplenium nidus
Bitter Gourd	Momordica charantia
Black Locust	Robinia pseudoacacia
Blue Porterweed	Borago officinalis
Boston Fern	Nephrolepis exaltata
Borage	Borago officinalis
Broccoli Florets	Brassica oleracea
Burnet	Sanguisorba minor
Caesar's Weed	Urena lobata
Calamint	Calamintha
Calendula/ Marigold	Calendula officinalis
Camellia	Camellia sinensis
Campanula	Campanulaceae
Carnations / dianthus	Dianthus caryophyllus (aka Dianthus)

Carrot / Queen Ann's Lace	<i>Daucus carota</i>
Cast Iron Plant	<i>Aspidistra elatior</i>
Catnip	<i>Nepeta cataria</i>
Cattail	<i>Typha</i>
Chamomile	<i>Chamaemelum nobile</i>
Chervil	<i>Anthriscus cerefolium</i>
Chicory	<i>Cichorium intybus</i>
Chickweed	<i>Stellaria media</i>
Christmas cactus	<i>Schlumbergera bridgesii</i>
Chive blossoms	<i>Allium schoenoprasum</i>
Chrysanthemum	<i>Chrysanthemum coronarium</i>
Cilantro	<i>Coriander sativum</i>
Citron Melon	<i>Citrullus lanatus</i>
Citrus blossoms	<i>Citrus limon</i>
Clary Sage	<i>Salvia sclarea</i>
Clover	<i>Trifolium species</i>
Coleus	<i>Coleus hybridus</i>
Coral Vine	<i>Antigonon leptopus</i>
Coriander	<i>Coriander sativum</i>
Cornflower	<i>Centaurea cynaus</i>
Corn Plant	<i>Draceana spp.</i>
Corn shoots	<i>Zea mays</i>
Corn Poppy	<i>Papaver rhoeas</i>

Currants	Ribes
Daisy	Bellis renpis
Dame's Rocket	Hesperis matronalis
Dandelion	Taraxacum ficinoafflis ommcunis
Dayflower	Commelina
Daylily- (some) be careful	Hemerocallis species
Dendrobium phalaenopsis (Cooktown orchid)	
Dill	Anthum veglans
Donkey's Tail	Sedum morganianum
Dracaena	Dracaena pp. s
Eastern Redbud	Cercis canadensis
Echeveria	Echeveria pp. s
Elderberry	Sambucus spp
Eucalyptus	Eucalyptus
Evening Primrose	Oenothera
False Roselle	Hibiscus acetosella
Fennel	Foeniculum vulgare
Figs, Weeping and Fiddleleaf	Ficus spp.
Forget-Me-Nots	Myosotisylvatica
Forsythia	Forsythia
Fragrant Water Lily	Nymphaea odorata
Freesia	Freesia Ecklon ex Klatt
Forest Lily	Veltheimia bracteata
Fuchsia	Fuchsia X hybrid

Galium	Galium
Garlic blossoms	Allium sativum
Garden Coreopsis	Coreopsis tinctoria
Garden Sorrel	Rumex acetosa
Gardenia	Gardenia jasminoides
Geraniums, scented	Pelargonium species
Ginger	Zingiber officinale
Gladiolus	Gladiolus spp
Goldfish Plant	Columnea spp.
Golden Alexanders	Zizia aurea
Gorse	Gorse
Guinea Arrowroot	Calathea allouia
Gunnison Mariposa	Calochortus gunnisonii
Hairy Cowpea	Vigna luteola
Hawthorn	Crataegus pinnatifida
Hibiscus	Hibiscus syriacus
High Bush Cranberry	Viburnum trilobum
Hollyhocks	Alcea rosea
Honewort	Trinia repens
Horseradish	Armoracia rusticana



Hyacinth bulb, Wild (not common garden), Brodiaea douglasii
must be cooked, not raw

Hyssop	Hyssopus officinalis
Impatiens	Impatiens aller na
Indian Paint Brush	Castilleja,
Jade Plant	Crassula argentea
Japanese Aralia	Fatsia ponij caa
Jasmine (not false Jasmine or Johnny-Jump-Ups	Jessamine) Jasminum sambac Viola tricolor
Kalanchoe	Kalanchoe pp. s
King's Spear	Asphodeline lutea
Kudzu	Kudzu
Lavender	Lavendula peciess
Lemon Verbena	Aloysia triphylla
Lilac	Syringa vulgaris
Linden	Tilla
Lipstick Plant	Aeschynanthus spp
Loroco	Fernaldia pandurata
Lovage	Levisticum officinale
Maidenhair Fern	Adiantum
Mahoe	Hibiscus et ulsia
Mallow, common	Malva sylvestris
Magnolia	Magnolia virg inia
Mango	Mango ngi fera

Manzanita	Arctostaphylos
Maravilla	Mirabilis multiflora
Marigold / Calendula	Tagetes tenuifolia (T. signata)
Marjoram	Origanum jorana
Marsh Mallow	Althaea officinalis
Maypop	Passiflora ananta
Meadowsweet	Filipendula ulmaria
Melaleuca	Melaleuca
Milkweed	Asclepias L.
Milkweed Vine	Morrenia odorata
Mimosa Silk Tree	Albizia julibrissin
Mint	Mentha peciess
Monkey Flower	Mimulus spp.
Moringa	Moringa iferoale
Musk Hyacinth	Muscari neglectum
Mustard/Radish	Brassica peciess
Nasturtium	Tropaeolum majus
Neem Tree	Azadirachta indica
Nerve Plant	Fittonia spp.
Okra	Abelmoschus aesculentus



Orchids	Cattleya, Epidendrum, Oncidium, Paphiopedilum spp.
Oregano	Origanum vulgare
Oregon Holly Grape	Mahonia aquifolium
Cattleya Norfolk Island Pine	Araucaria heterophylla
Pac Choy	Brassica chinensis
Palms Most nontoxic except	fish tail palm, Caryota spp
Pansy	Viola X wittrockiana
Papaya	Carica papaya
Parsley	Petroselinum hortense
Pea blossoms	Pisum species
Peperomia	Peperomia
Peony	Paeonia lactiflora
Perennial Phlox	Phlox (Perennial)
Piggyback Plant	Tolmiea menziesii
Pignut Hickory	Carya glabra
Pineapple Guava	Feijoa sellowiana
Pineapple Weed	Matricaria discoidea
Pineapple Sage	Salvia elegans
Plantain Lily	Hosta
Plum	Prunus
Prayer Plant	Maranta leuconeura
Prickly Pear cactus	Opuntia, Nopales
Primrose	Primula vulgaris
Pumpkin blossom	Cucurbita
Purple Passion Plant	Gynura aurantiaca

Purslane	Portulaca oleracea
Radish flowers	Raphanus sativus
Redbud	<u>Cercis canadensis</u>
Rose	Rosa
Rose of Sharon	Hibiscus syriacus
Rosemary	Rosmarinus officinalis
Runner Bean	Phaseolus coccineus
Safflower	Carthamus tinctorius
Saffron (stigmas)	Crocus sativus
Sage	Salvia officinalis
Salsify	Tragopogon
Samphire (U.K.)	Crithmum maritimum,
Samphire (Eurasia)	Inula crithmoides
Samphire (Marsh,	glassworts) Salicornia
Samphire (Australian)	Tecticornia
Savory	Satureja hortensis
Scarlet Runner Bean	Phaseolus vulgaris
Sego Lily	Calochortus nuttallii
Sensitive Plant	Mimosa pudica

Sesbania Grandifolia	Sesbania Grandifolia
Smartweed	Polygonum
Snapdragon	Antirrhinum majus
Society Garlic	Tulbaghia violacea
Spanish Needles	Palafoxia arida
Spider Plant	Chlorophytum comosum
Spiderwort	Tradescantia
Spring Beauty	Claytonia
Squash blossom	Cucurbita pepo species
Strawberry	Fragaria × ananassa
Stock	Matthiola incana
Surinam cherry	Eugenia uniflora
Sunflower	Helianthus annus
Sun jewels	Portulaca grandiflora
Swedish Ivy	Plectranthus spp.
Sweet Alyssum	Lobularia maritima
Sweet Goldenrod	Solidago odora
Sweet Williams	Dianthus barbatus
Sweet Woodruff	Galium odoratum
Szechaun Buttons	Acemella oleracea
Tansy	Tanacetum vulgare
Tea Olive	Osmanthus fragrans
Thyme	Thymus vulgaris
Tickseed	Coryopsis

Tiger Lily	Lilium landifolium
Tuberose	Polianthes tuberosa
Tulip petals (not bulbs)	Tulipa
Tulip Tree (be careful)	Liriodendron tulipifera
Violet	Viola species
Wallflower	Cheiranthus cheirii
Wandering Jew	Tradescantia spp.
Wapato	Sagittaria Lancifolia
Waterlillies	Nymphaea sp.
Water Hyacinth- careful, boil	Eichhornia crassipes
Wax Plant	Hoya carmosa
White Sagebrush	Artemisia ludoviciana
White Trout Lily	Erythronium albidum
Wisteria (blossoms only, <u>not stems or seeds</u>)	Wisteria
Wood Sorrel	Oxalis
Yarrow	Achillea millefolium
Yellow Adder's Tongue	Erythronium americanum
Yellow Commelina	Commelina africana
Yucca flower	Yucca baccata
Zinnia	Zinnia elegans

NON-EDIBLE PLANTS

Thực vật không ăn được

Số của Trung tâm Chống độc Quốc gia là (800) 222-1222. Họ có thể cho bạn biết cây có độc hay không và các triệu chứng có thể xảy ra với một loại độc tố cụ thể. Bạn sẽ cần cung cấp cho họ danh tính của loài cây. (mô tả nó tốt nhất có thể)

Có một số loại cây thường được sử dụng có độc tính khi ăn nhiều hơn một hoặc hai lần. Ví dụ, cây Comfrey có hàm lượng alkaloid pyrrolizidine cao làm tổn thương gan. Có những loại cây như cây poke, đun sôi với 3 lần thay nước sẽ loại bỏ độc tố, nhưng bạn phải biết mình đang làm gì. Đừng liều! Hãy hỏi chuyên gia.

Sau đó, có những loài thực vật khác có nồng độ chất mạnh đến mức ném thử có thể gây tử vong. Mức độ độc hại khác nhau rất nhiều, nhưng để giữ mọi thứ an toàn, tôi đã liệt kê tất cả chúng thành một nhóm ở đây. Hãy nhớ rằng - mọi sinh vật đều có mục đích. Bạn sẽ đưa một con dao sắc cho một em bé không? Dĩ nhiên là không. Nhưng điều đó không làm cho con dao làm bếp trở thành một thứ tồi tệ. Tất cả các loại thực vật đều là siêu sao, một số loại quá mạnh để sử dụng nếu không có phương pháp xử lý và kiến thức đặc biệt. Đây là một số trong số chúng. (Các con số tương ứng với các hình ảnh trên biểu đồ sau, một số hình ảnh lặp lại nếu thực vật có một số tên chung)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. Aconite (wolfsbane, monkshood) | Aconitum spp. |
| 2. Amaryllis | Hippeastrum spp. |
| 3. Angel's Trumpet | Datura suaveolens |
| 4. Anthurium | Anthurium spp. |
| 5. Anemone (windflower) | Anemone spp. |
| 6. Arrowhead Vine | Syngonium |
| 7. Aspergillus fungus | Aspergillus fumigatus |
| 8. Atamasco lily | Zephyranthes spp. |
| 9. Aubergine | Solanum elongema |
| 10. Autumn crocus (naked ladies) | Colchicum autumnale |

11. Azalea Azalea spp. (Rhododendron spp.)
12. Baneberry Actaea spp.
13. Belladonna (Deadly Nightshade) Atropa belladonna
14. Bird of Paradise Strelitzia
15. Birthwort Aristolocia clematitis
16. Bittersweet/Woody Nightshade Solanum Dulcamara
17. Black Lily Zigadenus spp.
18. Black locust Robinia pseudo-acacia
19. Bleeding Heart Dicentra Dicentra cucullaria
20. Bluebell Hyacinthoides
21. Blue Flag Iris versicolor
22. Bloodroot Sanguinaria canadensis
23. BONESET, Thoroughwort Eupatorium
24. Borage Borago officinalis
25. Boxwood Buxus spp.
26. Bryony Bryonia dioica
27. Buckeye Aesculus glabra
28. Buffalo Gourd, Wild Melon Cucurbita foetidissima
29. Burning bush Euonymus spp.
30. Buttercup Ranunculus spp.
31. Caladium Caladium spp.
32. Calla Lily Calla palustris (Zantedeschia aethiopica)
33. Carolina Buckthorn Rhamnus caroliniana
34. Carolina jasmine Gelsemium sempervirens
35. Castor bean Ricinus communis
36. Cherry laurel Prunus caroliniana
37. Chinaberry (bead tree) Melia azedarach
38. Chinese Evergreen Aglaonema spp.
39. Christmas rose Helleborus niger
40. Clematis Clematis spp.
41. Cocaine Erythroxylum coca
42. Cocklebur Xanthium strumarium
43. Colchicum Colchicum autumnale
44. Columbine Aquilegia atrata
45. Comfrey Symphytum officinale
46. Common box Buxus sempervirens
47. Cotton Gossypium
48. Coyote Gourd Cucurbita palmata
49. Crab's Eyes Abrus precatorius
50. Creeping Charlie Pilea nummulariifolia
51. Crocus Crocus longiflorus
52. Cuckoopint Arum maculatum
53. Cuckoopint (Italian) Arum italicum
54. Daffodil Narcissus spp.
55. Daphne Daphne phillipi
56. Darnel Lolium temulentum
57. Deadly nightshade (belladonna) Atropa belladonna

58. Death Cammas (Death Lily)	Zigadenus spp.
59. Delphinium (larkspur)	Delphinium spp.
60. Dogbane	Apocynum androsaemifolium
61. Dog Fennel	Eupatorium capillifolium
62. Dog's Mercury	Mercurialis perennis
63. Donkey Tail Sedum	Sedum morganianum
64. Dragon Arum	Dracunculus vulgaris
65. Dumb Cane	Dieffenbachia spp.
66. Dutchman's Breeches	Dicentra cucullaria
67. Earth Smoke	Fumaria officinalis
68. Eggplant Solanum	Solanum melongena
69. Elephant's Ear (Taro-must be cooked)	Colocasia antiquorum
70. English Ivy	Hedera helix
71. False hellebore	Veratrum viride
72. Fishtail Palm	Caryota spp.
73. Fly agaric	Amanita muscaria
74. Four o'clock	Mirabilis jalapa
75. Foxglove	Digitalis purpurea
76. Fritillary	Fritillaria
77. Giant elephant ear	Alocasia spp.
78. Gloriosa lily	Gloriosa superba
79. Glossy Privet	Ligustrum lucidum
80. Golden chain tree (laburnum)	Laburnum anagyroides
81. Goldenseal	Hydrastis canadensis
82. Great Rhododendron	Rhododendron maximum
83. Greater celandine	Chelidonium majus
84. Gromwell	lithospermum officinale
85. Groundsel	Senecio vulgaris
86. Ground Smoke	Fumaria officinalis
87. Hairy Crabweed	Fatoua villosa
88. Hairy Nightshade	Solanum sarrachoides
89. Harlequin Glorybower	Clerodendrum trichotomum
90. Heart-leaved four o'clock	Mirabilis nyctaginea
91. Heavenly bamboo (nandina)	Nandina domestica
92. Hellebore	Helleborus spp.
93. Henbane (black henbane)	Hyoscyamus niger
94. Honeyvine	Cynanchum laeve
95. Horse chestnut (Ohio buckeye)	Aesculus hippocastanum
96. Horse nettle	Solanum viarum, S.ciliatum, S.carolinense
97. Hound's tongue	cynoglossum officinale
98. Hyacinth	Hyacinthus orientalis
99. Hyacinth bean-raw (must be cooked)	Lablab purpureus
100. Hydrangea	Hydrangea spp.
101. Iris	Iris spp.

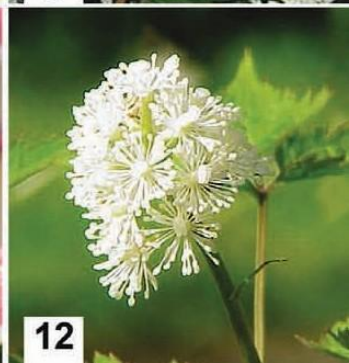
102. Ivy (English ivy)	<i>Hedera helix</i>
103. Jack-in-the-pulpit	<i>Arisaema triphyllum</i>
104. Japanese Yew	<i>Taxus</i>
105. Jessamine (jasmine)	<i>Cestrum</i> spp.
106. Jerusalem Cherry	<i>Solanum pseudocapsicum</i>
107. Jetbead (jetberry)	<i>Rhodotypos tetrapetala</i>
108. Jewgrass	<i>Oplismenus hirtellus</i>
109. Jimson weed	<i>Datura stramonium</i> (<i>Brugmansia</i>)
110. Jonquil	<i>Narcissus</i> spp.
111. Kentucky coffee tree	<i>Gymnocladus dioica</i>
112. Khat	<i>Catha edulis</i>
113. Laburnum	<i>Laburnum anagyroides</i>
114. Lantana	<i>Lantana camara</i>
115. Larkspur	<i>Delphinium</i>
116. Leopard's bane	<i>Arnica montana</i>
117. Leatherwood	<i>Dirca palustris</i>
118. Lily of the valley	<i>Convallaria majalis</i>
119. "Lucky" bamboo	<i>Dracaena sanderiana</i>
120. Lucky nut	<i>Thevetia peruviana</i>
121. Lupine	<i>Lupinus</i>
122. Mandrake	<i>Mandragora</i>
123. Marsh marigold	<i>Caltha palustris</i>
124. May apple (mandrake)	<i>Podophyllum peltatum</i>
125. Mayweed (stinking chamomile)	<i>Anthemiscotula</i>
126. Mescal bean (frijolillo)	<i>Sophora secundiflora</i>
127. Mexican Poppy	<i>Argemone ochroleuca</i>
128. Mistletoe	<i>Phoradendron</i> spp.
129. Monkshood	<i>Aconitum napellus</i>
130. Mountain laurel (holiday greens)	<i>Kalmia latifolia</i>
131. Morning glory	<i>Ipomoea</i> , <i>Calystegia</i> , <i>Convolvulaceae</i>
132. Mulberry weed (not same as mulberry tree), Fatoua villosa	
133. Nightshade	<i>Solanum</i> spp.
134. Oak Ridge Lupine	<i>Lupinus diffusus</i>
135. Old Man's beard	<i>Clematis vitalba</i>
136. Oleander	<i>Nerium oleander</i>
137. Osage Orange Tree	<i>Maclura pomifera</i>
138. Pasque Flower	<i>Pulsatilla</i>
139. Philodendron	<i>Philodendron</i> spp. (<i>Monstera</i> spp.)
140. Psychic Nut	<i>Jatropha</i>
141. Pittosporum	<i>Pittosporum</i> spp.
142. Poison hemlock	<i>Conium maculatum</i>
143. Poison Ivy	<i>Toxicodendron radicans</i>
144. Poison Oak (Atlantic)	<i>Toxicodendron pubescens</i>
145. Poison Oak (Pacific)	<i>Toxicodendron diversilobum</i>

146. Poison Sumac	Toxicodendron
147. Poinsettia(only mildly toxic)	Euphorbia pulcherrima
148. Poke weed	Phytolacca
149. Potato	Solanum tuberosum
150. Pothos	Epipremnum
151. Privet	Ligustrum vulgare
152. Prostrate Myoporum	Myoporum parvifolium
153. pseudocapsicum	Solanum pseudocapsicum
154. Ragwort	Jacobaea vulgaris,
155. Ranunculus (buttercup)	Ranunculus spp.
156. Rattlebox	Crotalaria spectabilis
157. Red Baneberry	Actaea
158. Rhododendron	Rhododendron spp.
159. Rhubarb Leaves	Rheum rhabarbarum
160. Rock poppy (celandyne)	Chelidonium majus
161. Rosary Pea	Abrus precatorius
162. Scarlet Sage	Salvia splendens, Salvia coccinea
163. Schefflera	Schefflera spp.
164. Butterweed	Senecio glabellus
165. Scarlet Pimpernel	Scarlet pimpernel
166. Sheep Laurel	Kalmia angustifolia
167. Skunk Cabbage	Lysichiton
168. Skyblue Lupine	Lupina diffusus
169. Snowberry	Symphoricarpos albus
170. Snowdrop	galanthus nivalis
171. Snowflake	Leucojum aestivum
172. Spanish Bluebell	Hyacinthoides hispanica
173. Spathiphyllum	Spathiphyllum spp.
174. Spindle Tree	Euonymus spp
175. Spreading Dogbane	Apocynum androsaemifolium
176. Spreading Lupine	Lupina diffusus
177. Spring adonis	Adonis vernalis
178. Spurge	Euphorbia spp.
179. Spurge Olive	Daphne mezereum
180. Staggerbush	Lyonia ovalifolia
181. Star of Bethlehem	Ornithogalum umbellatum
182. Strawberry bush (doesn't look like normal strawberry)	Euonymus spp
183. Strychnine tree	nux-vomica
184. Sweet pea	Lathyrus spp.
185. Tahitian Bridal Veil	Gibasis geniculata
186. Tawny Daylily	Hemerocallis fulva
187. Texas mountain laurel	(Sophora) Calia secundiflora
188. Thorn apple, (Jimson Weed)	Datura stramonium
189. Tiger apple	Thevetia peruviana

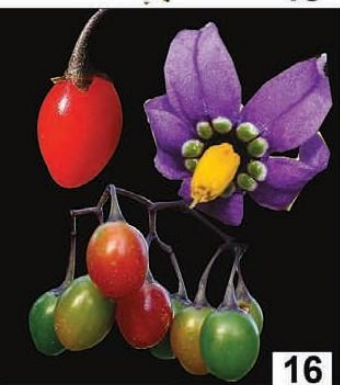
190. Tobacco	<i>Nicotiana tabacum</i>
191. Tomato leaves	<i>Solanum lycopersicum</i>
192. Tree Tobacco	<i>Nicotiana-glauca</i>
193. Trumpet flower (chalice vine)	<i>Solandra</i> spp.
194. Umbrella Plant	<i>Cyperus alternifolius</i>
195. Viper's bugloss	<i>Echium vulgare</i>
196. Virginia Creeper	<i>Parthenocissus</i>
197. Virgin's Bower	<i>Clematis</i>
198. Wahoo	<i>Euonymus</i>
199. Water hemlock	<i>Cicuta maculata</i>
200. Wavyleaf Basket Grass	<i>Oplismenus hirtellus</i> ssp. <i>undulatifolius</i>
201. White Hellebore	<i>Veratrum viride</i>
202. Wild Melon, Buffalo Gourd	<i>Cucurbita foetidissima</i>
203. Wisteria	<i>Wisteria</i>
204. Wolfsbane	<i>Aconitum variegatum</i>
205. Wood Hyacinth	<i>Hyacinthoides hispanica</i>
206. Woodland Germander	<i>Teucrium scorodonia</i>
207. Wood Sage	<i>Teucrium scorodonia</i>
208. Woody Nightshade	<i>Solanum dulcamara</i>
209. Yellow allamanda	<i>Allamanda cathartica</i>
210. Yellow Flag Iris	<i>Iris pseudacorus</i>
211. Yellow Jessamine	<i>Gelsemium sempervirens</i>
212. Yellow Sweet clover	<i>Melilotus officinalis</i>
213. Yellow oleander	<i>Thevetia peruviana</i>
214. Yesterday-today-and-tomorrow	<i>Brunfelsia</i> spp.
215. Yew	<i>Taxus</i>

TOXIC PLANTS

Licensed to Tri Tran <trilk2003@gmail.com>



TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



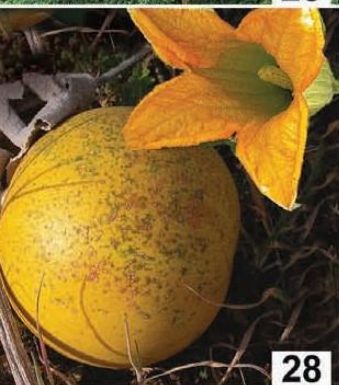
25



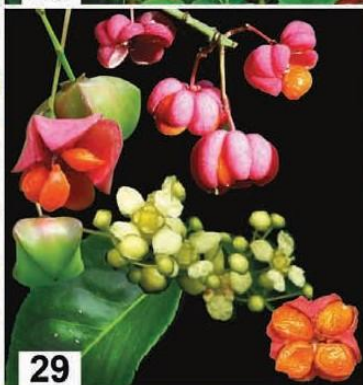
26



27



28



29



30



31



32



33



34

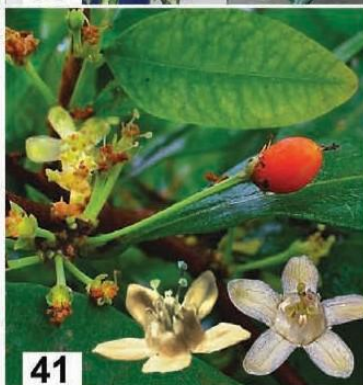
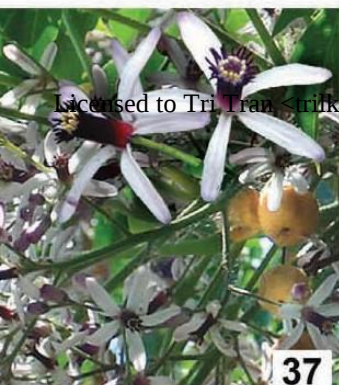


35

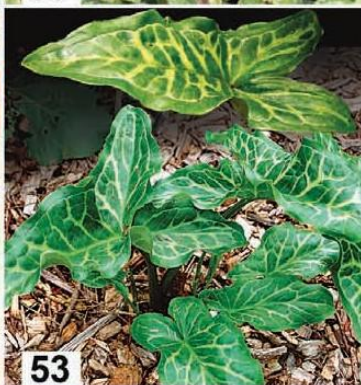


36

TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



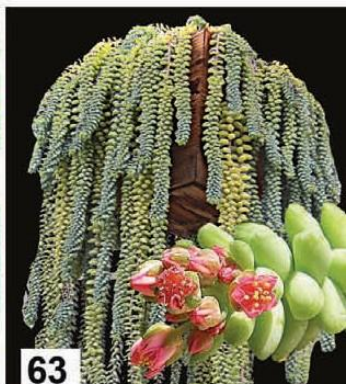
TOXIC PLANTS



61



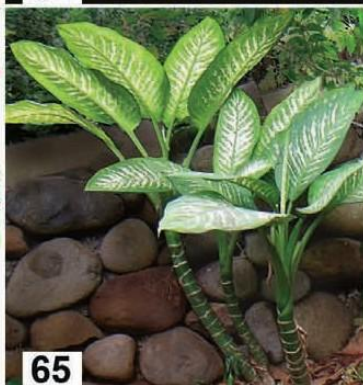
62



63



64



65



66



67



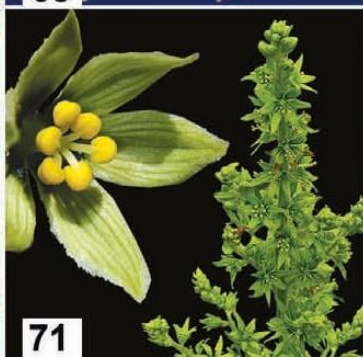
68



69



70

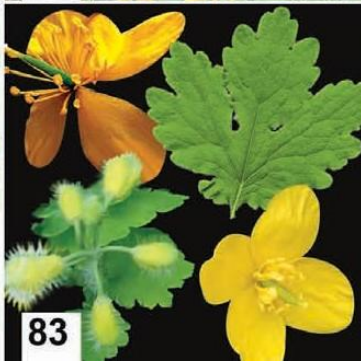
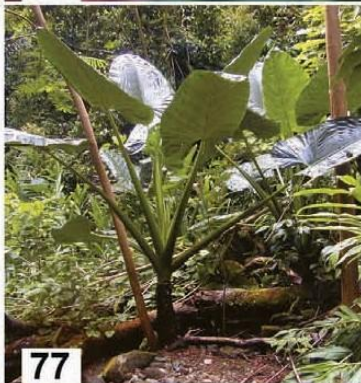
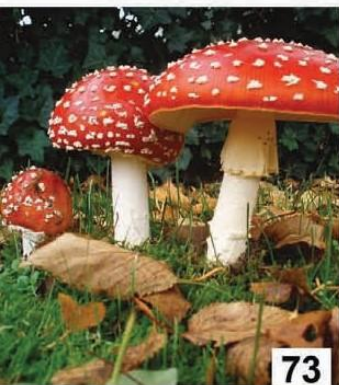


71

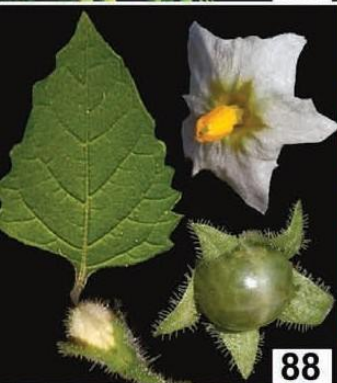


72

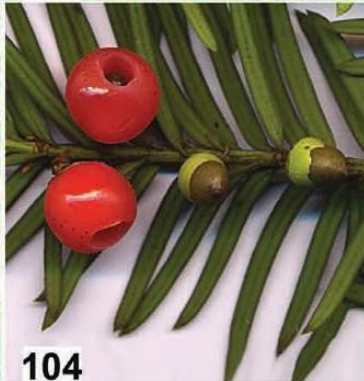
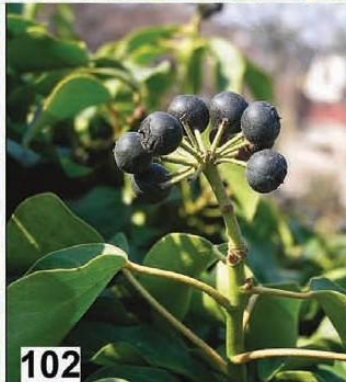
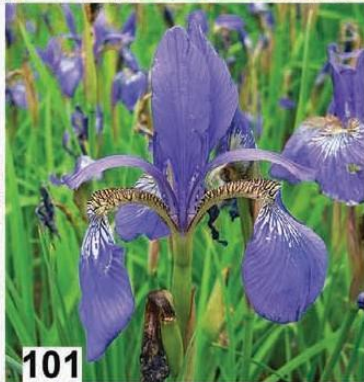
TOXIC PLANTS



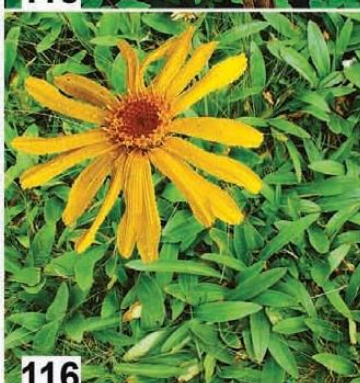
TOXIC PLANTS



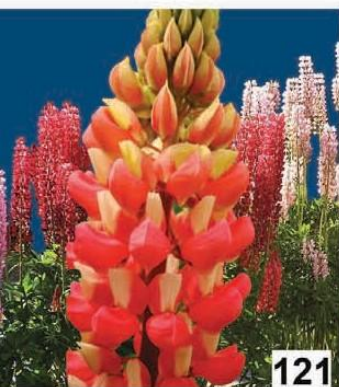
TOXIC PLANTS



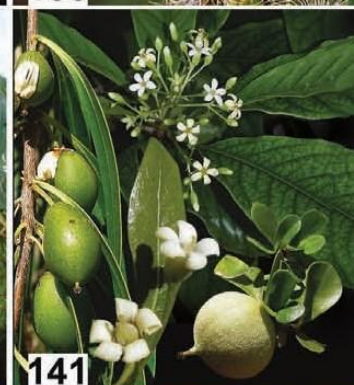
TOXIC PLANTS



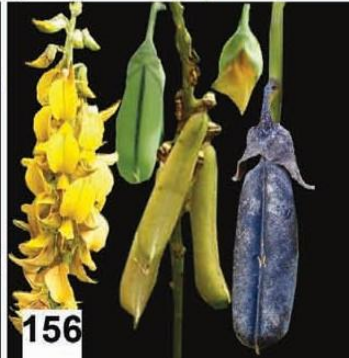
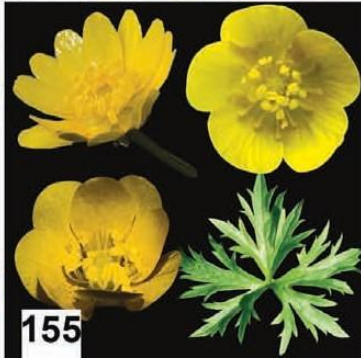
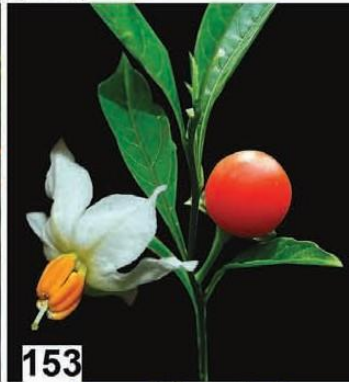
TOXIC PLANTS



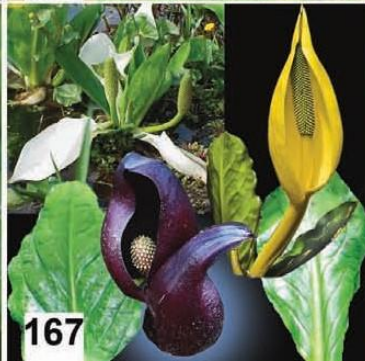
TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



169



170



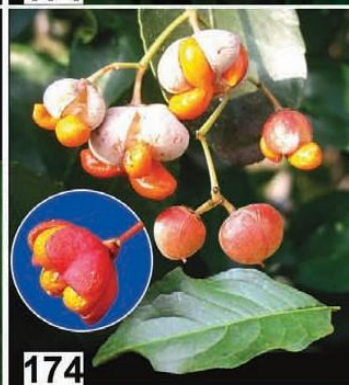
171



172



173



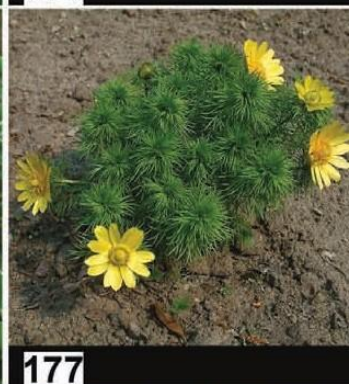
174



175



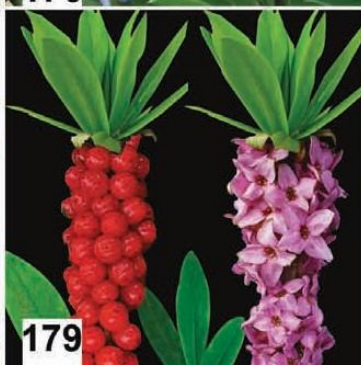
176



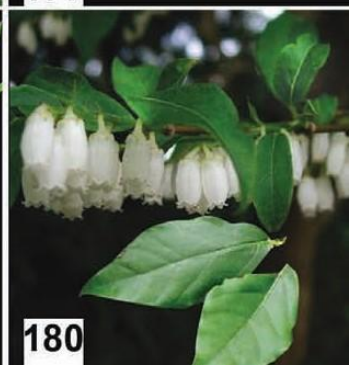
177



178

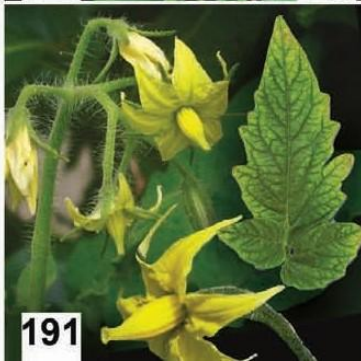


179

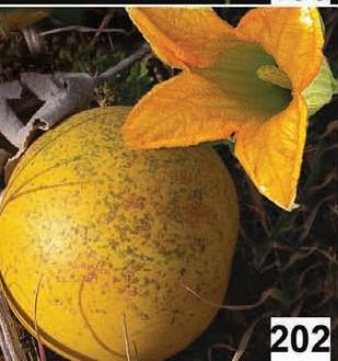
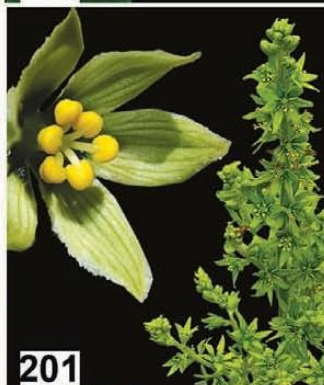
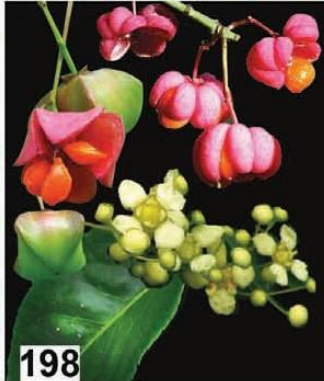


180

TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



TOXIC PLANTS



**Always
Triple-check**

HISTORICAL PLANT USES FOR

CÁC LOÀI CÂY TRONG LỊCH SỬ DÙNG CHO CÁC TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE

Tra cứu cây để xem nó được sử dụng như thế nào và bộ phận nào. Đừng cho rằng trái cây có những phẩm chất có lợi được liệt kê. Đồng thời hãy tra cứu các tác dụng phụ có thể xảy ra. Cũng hãy nhớ rằng, cuốn sách này là để tham khảo cho CON NGƯỜI.

Nhiều loài thực vật trong cuốn sách này rất độc hại nếu cho vật nuôi ăn.

LƯU Ý: *Tôi không khẳng định những cây này sẽ chữa lành những tình trạng này. Đây là những gì chúng đã được sử dụng trong lịch sử. Để thực sự chữa lành, người ta phải ngừng làm những gì đã gây ra tình trạng này ngay từ đầu. Thực vật sẽ không chữa lành cho bạn nếu bạn tiếp tục ăn những thực phẩm không lành mạnh.*

Đọc cuốn sách "Heal Yourself 101" của tôi!

CÁC LOẠI THẢO DƯỢC KHÔNG DÙNG KHI MANG THAI:

Aletris Farinosa, Star grass, Colic root, True Unicorn Root, Amaranth, Pigweed, Balsam Pear, Bitter Melon, Bitter Gourd, Black Sanicle, Canadian black Snakeroot, Blue Cohosh, Squaw Root, Calendula, Cape Aloe, Ginseng, Horsetail, Hyssop, Licorice, Mint, Mugwort, Oregon Grape, Rosemary, Schizandra, Skullcap, Tansy, Uva Ursi, Bearberry, Anise, Angelica, Dong Quai, Fennel, Fennugreek, Lovage, Yarrow, Chamomile, Feverfew, Coltsfoot, Black Walnut, Camphor, Cedar, Chaste, Clove, Kava-Kava, Pine, Sassafras, Senna, Wormwood, Chaparral, Creosote bush, Stink Weed.

chanca piedra, chaparral, chaste, cleavers, dandelion, echinacea, gentian, kelp, lecithin, neem, oregon grape, sage, sagebrush, soapwort, tea tree, teasel, thyme(wild), violet, watercress, wheat grass, yellow dock,

ADAPTOGEN / CHẤT THÍCH NGHI- ashwagandha, astragalus, basil, eleuthero, figwort, he-shou-wu, jiaogulan, licorice (wild), rhodiola, scarlet globemallow root, schizandra,

ADRENAL / TUYẾN THƯỢNG THẬN - ashwagandha, astragalus, borage, broad bean, chaparral, eleuthero, ginseng, gotu kola, he-shou-wu, japanese knotweed, jiaogulan, licorice (wild), nettle, parsley, purslane, rosemary, seaweed(any), schizandra, yam-(wild), yucca/joshua,

AIDS- aloe vera, astragalus, balsam pear, blessed thistle, chaparral, chinese cucumber, dandelion, echinacea, heal-all, neem, olive leaf, Pau d'arco, st. john's wort, violet,

ALCOHOL (DETOX, LESSEN DESIRE) / RƯỢU (GIẢI ĐỘC, GIẢM NHU CẦU) - alfalfa, barley grass, burdock, chaparral, dandelion, dates, kudzu*, schizandra, seaweed(any), st. john's wort, valerian, wheat grass,

ALKALINE / KIỀM HÓA - almond, arugula, green apple, watermelon

ALLERGIES / DỊ ỨNG: aloe vera, artichoke, local bee pollen, black cohosh, blessed thistle, chamomile, chaparral, chickweed, eucalyptus, eyebright, goldenrod, ground ivy, hazel(nut)-filbert, fenugreek, licorice (wild)*, marine phytoplankton, marshmallow, mormon tea/ephedra, neem, nettle, olive, olive leaf, onions, perilla, persimmon, plantain, purslane, sage, seaweed(any), skullcap, thyme, yucca/joshua, wild yam, avoid wheat, dairy, grains

ALZHEIMER'S- apple, broad bean, burdock, butcher's broom, carrot-wild, clubmoss*, black currant, ginkgo biloba, ginseng, goat's rue, goji, japanese knotweed, kumquat, mustard, pecan, pine bark, pomegranate, rosemary*, sage, turmeric, lots of fiber

ANAL ITCHING / NGỨA HẬU MÔN- see parasites, hemorrhoids

ANEMIA / THIẾU MÁU - alfalfa, almond, aloe vera, apples, apricots, bee pollen, beets, bilberry, bluets, burdock, cherry, dandelion, dates, dulse, eclipta, gentian, grapes, hawthorn berry, jackfruit, kelp, moringa, mullein, nettle, oregon grape, parsley, prunes, radish, raspberry leaves, red clover, sesame seeds, spicebush, yellow dock,

ANESTHETIC / GÂY MÊ- bee balm, osha,

ANGER / GIẬN DỮ- hops, lobelia,

ANOREXIA / CHÁN ĂN- alfalfa, blessed thistle, bluets, dandelion, ginger, ginseng, gotu kola, kava kava, milk thistle, red clover, st. john's wort

ANT REPELLER / ĐUỔI KIẾN- clove

ANTI-AGING- longevity / **CHÔNG LÃO HÓA** – trường thọ - aloe vera, artichoke, ashwagandha, barley grass, bee pollen, bilberry, blackberry, blueberry, bupleurum, burdock, cape aloe, cayenne, chaparral, cherry, currants, black currant, dandelion, elderberry, fo-ti, garlic*, giant knotweed, ginger, ginkgo biloba, ginseng, gooseberry, goji, gotu kola, grape seed extract, green tea, ground ivy, he-shou-wu, jackfruit, japanese knotweed, jiaogulan, juneberry, kudzu, kumquat, licorice (wild), marine phytoplankton, moringa, mulberry, mullein, neem, nettle, oatgrass, olive, olive leaf, onion*, oregon grape, parsley, pecan, peach, pili nut, pine pollen, plums and prunes, pomegranate, pumpkin, prickly pear cactus, purple betony, rhodiola*, rooibos, rose, rosemary*, saffron, sage, schizandra, seaweed(any), sweet gale, turmeric, watercress*, wheat grass, yerba mate', yucca/joshua,

ANTIBIOTIC / KHÁNG SINH- antiseptic, disinfectant- aloe vera, andrographis, bilberry, black walnut, butternut, canistel, catalpa, cayenne, cedar, cinquefoil (dwarf), clove, chamomile, chaparral, corn (maize), cup plant, dandelion seeds, , elderberry, eucalyptus, garlic, garlic mustard, ginger, giant bird's nest, grapes, ground ivy, heal-all, honey locust, horseradish, hyssop, jasmine, juniper, lemon, licorice (wild), lomatium, lovage, moringa, mugwort, mullein, myrrh, nettle, oatgrass, olive leaf, onions, oregano, oregon grape, parsley, pau d' arco, pennyroyal, perilla, pine gum resin, plantain, prairie dock, prickly ash, prickly pear cactus, quinine (wild), sassafras, seaweed(any), sourberry, spearmint , stevia, sumac, sweet gale, tansy, tea tree, thyme(wild), trillium, violet, wheat grass, yarrow,

ANTI-INFLAMMATORY - see inflammation

KHÁNG VIÊM – *xem phần viêm nhiễm*

ANTI HISTAMINE / KHÁNG HISTAMIN- chickweed, jewelweed, licorice (wild), mormon tea/ephedra, mullein, nettle,

APPENDICITIS / VIÊM RUỘT THỪA- alfalfa, aloe vera*, agrimony, buckthorn, echinacea, slippery elm, Japanese knotweed*,

APPETITE (INCREASES) / TĂNG NGON MIỆNG- alfalfa, blessed thistle, bluets, fringe, gentian, hawthorn, horehound, tarragon, teasel, wormwood, yellow dock,

APPETITE (DECREASES) / GIẢM THÈM ĂN- green tea, fennel, jujube

ANXIETY / LO LẮNG- ashwagandha, barberry, bilberry, black walnut, catnip, chamomile, chokecherry root, cinnamon, cramp bark, fennel, feverfew,

ginkgo biloba, grapes, figwort, hawthorn, hops, jujube, kava-kava, linden flower, lobelia, loquat, mimosa, moringa, motherwort, oatgrass, passionflower, peach, peppermint, pineapple weed, purple betony, ramon, safflower, sage, silk tassle, skullcap, snapdragon, spearmint, st. john's wort, thyme(wild), tulsi, valerian, yarrow,

APHRODISIAC / KÍCH THÍCH TÌNH DỤC- ashwagandha, clove, cinnamon, damiana, ginseng, goat's rue, jasmine, nutmeg, onions*, patchouli, pine pollen, sage, sandalwood, snapdragon, sweet everlasting, sweetflag, Wood Betony, yerba mate', yohimbe,

ARTERIES / ĐỘNG MẠCH- aloe vera, bamboo, andrographis, artichoke, banana, bilberry, buckwheat, bupleurum, butcher's broom, capsicum (cayenne), chickweed, coleus forskohlii, evening primrose, fenugreek, garlic, gentian, grape seed extract, ginkgo biloba, hawthorn, he-shou-wu, japanese knotweed, lecithin, lemon, licorice (wild), motherwort, parsley, pine pollen, pine bark, pomegranate, rosehips, rosemary, seaweed(any), smartweed, avoid animal products, sugar, baked flour foods.

ARGUING / CẢI CỘ (COUPLES)- lobelia

AROMATHERAPY/ HƯƠNG LIỆU- lemon, orange peel, patchouli, perilla,

ARTHRITIS / BỆNH KHỚP- aloe vera, alfalfa, angelica, ashwagandha, aspen, barberry, bay laurel, bilberry, black cohosh, borage, boswellia*, burdock, cabbage, cape aloe, cat's claw, cayenne, celery, chamomile, chaparral, chilli pepper, cleavers, dandelion, devil's claw*, elderberry, encelia, evening primrose, feverfew, figwort, frostweed, garlic, gentian, ginger, horsetail, japanese knotweed, kelp, kumquat, meadowsweet, moringa, nettle, olive, olive leaf, pineapple*, potato, pumpkin, russian olive, peppermint, potato peelings, sage, sarsaparilla, seaweed(any), skullcap, solomon's seal, st. john's wort, teasel, valerian, violet, willow, wormwood, yam-(wild), yucca/joshua, distilled water

ARRHYTHMIA / CHỨNG LOẠN NHỊP TIM- hawthorn, olive leaf, peach,

ASPIRIN (NGUỒN TỰ NHIÊN-SALICYLIN)- aloe vera, aspen,

blackhaw, cape aloe, cottonwood, licorice root, meadowsweet, violet, willow,

ASTHMA / HEN SUYỄN- alfalfa, aloe vera, anise, barberry, black cohosh, blackhaw, boswellia, butterflyweed, cabbage, catalpa, cedar, chanca piedra,

chamomile, chaparral, chickweed, clover, coleus forskohlii, coltsfoot, compass plant, cup plant, eclipta, elderberry, elder flower tea, elecampane, evening primrose, fenugreek, garlic mustard, ginger, ginkgo biloba, gravel root, ground ivy, gumweed, hop tree, horehound, horsetail, hyssop, jackfruit, japanese knotweed, johnny jump up, juniper berries, kelp, kiwi, lavender, licorice (wild)*, lobelia, Lomatium, mallow, marine phytoplankton, marjoram, marshmallow, milkweed, mormon tea/ephedra, mugwort, mullein, mustard, nettle, onions*, oranges, parsley, perilla, plantain, pleurisy root, prairie dock, red root, rooibos, sage, sagebrush, sarsaparilla, saw palmetto, seaweed(any), seneca snakeroot, slippery elm, smooth sumac, soapwort, sourwood, sow thistle, spikenard, speedwell, sumac, sunflower, thorny olive, thyme(wild), tulsi, watercress, wild cherry bark, yam-(wild), yerba santa, yucca/joshua, eliminate dairy, bread, sugar

ASTIGMATISM / CHỨNG LOẠN THỊ- sage, schizandra,

ASTRINGENT / CHẤT LÀM SE- alfalfa, agrimony, ash-(american mountain), barberry, bayberry, blackthorn, black walnut, butternut, chokecherry root, cup plant cinquefoil (dwarf)*, cornus kousa, dotted smartweed, eclipta, evening primrose, wild geranium*, giant bird's nest, goldthread, heal-all, hemlock tree, knotgrass, mormon tea/ephedra, nettles, oak, pearly everlasting, persimmon, pilewort, plantain, prairie dock, purple betony, raspberry, rattlesnake weed, red root*, redbud, salad burnet, sapodilla, shepherd's purse, smartweed, snake root, sourberry, steeplebush, stork's bill, speedwell, sumac, sweet fern, thorny olive, thyme(wild), vervain, wax myrtle, willow, witch hazel, yarrow, yellowroot

ATHLETE'S FOOT/ NẤM DA CHÂN (xem phần FUNGUS)-aloe vera, angelica, agrimony, bilberry, birch, black-eyed susan, black walnut, boswellia, burdock, butternut, chaparral, juniper, marine phytoplankton, moringa, mustard, neem, oak bark tea wash, olive leaf, oregon grape, peppermint, sage, sagebrush, tea tree, thyme(wild), watercress, walnut leaf tea wash, tiếp xúc với ánh mặt trời

ATHLETIC PERFORMANCE / BIỂU DIỄN THỂ THAO- ashwagandha, broad bean, garlic, ginger, ginseng, ginkgo biloba, jiaogulan, moringa, onion, pine pollen, rosemary,

ADD / RỐI LOẠN GIẢM CHÚ Ý- Attention Deficit Disorder- stop all soft drinks, artificial sweeteners, sugary foods, breads, hãy xem DETOX

AUTISM / CHỨNG TỰ KỶ- see parasites, heavy metal, detox

AUTOIMMUNE DISORDERS / RỐI LOẠN TỰ MIỄN DỊCH - chaparral, hyssop, jiaogulan, olive leaf, seaweed(any), watercress,

BACTERIA/ CHỒNG VI KHUẨN (ANTI)- aloe vera, andrographis, angelica, ash, astragalus, barberry, bayberry, bird peppers, bistort, black walnut, burdock, canistel, chanca piedra, chaparral, chicory, chilli pepper, cinnamon, clove, collard greens, corn (maize), cranberry, dill, eclipta, elecampane, garlic, ginger, goldthread, grapes, ground ivy, heal-all, honey locust, hop tree, horseradish, hyssop, jackfruit, japanese knotweed, jasmine, jiaogulan, juniper, lemon, lemon balm, lemongrass, licorice (wild), lomatium, mastic, moringa, mugwort, mullein, neem, oatgrass, onion*, olive leaf, oregano, oregon grape, osha, papaya, perilla, purple prairie clover, quinine (wild), raspberry, sage, sagebrush, skullcap, st. john's wort, sumac, sweet gale, sweet gum, sweet(annual)wormwood, tansy, tea tree, thyme(wild), uva ursi, watermelon, wax myrtle, yam-(wild), yarrow,

BACK PAIN / ĐAU LƯNG- boswellia, butternut, cape aloe, cherry, cornelian cherry, devil's claw, encelia, figwort*, mullein, neem, olive leaf, plantain, poppy, st. john's wort, water plantain, willow, yarrow,

BAD BREATH / HÔI MIỆNG - alfalfa, aloe vera, chaparral, cup plant, mastic, moringa, myrtle, myrrh, parsley, peppermint, prairie dock, prickly ash, rosemary, sage, sourberry, wheat grass, have teeth cleaned, probiotics,

BEDBUGS / RỆP GIUỜNG - black walnut, sagebrush

BEDWETTING / ĐÁI DẦM- bluets, cornsilk

BEER TASTING, NON-ALCOHOLIC / BIA, KHÔNG CỒN- mugwort

BILE / VẾT CẦN- artichoke, ash, barberry, blessed thistle, chanca piedra, cup plant, dandelion, horehound, mugwort, pine pollen, prairie dock, rosemary, tarragon, wormwood, yarrow, yellowroot

BLADDER / BÀNG QUANG- aloe vera, apple, asparagus, aspen, balsam root, blue vervain, birch, bluets, burdock, butcher's broom, carrot-wild, cats claw, chanca piedra, chanca piedra, cleavers, cornsilk*, cranberry, daisy fleabane, dandelion, fennel, goat's rue, grapes, hydrangea-wild, japanese knotweed, juniper berries, licorice (wild), mallow, marshmallow, parsley, peach bark, rosehips, scarlet globemallow, shepherd's purse, slippery elm, sourwood, st. john's wort,

STRAWBERRY(WILD), uva ursi, white oak bark, watermelon and seeds, Wood Betony, yarrow, yellow dock, eliminate coffee.

BLEEDING / CHẢY MÁU- alfalfa, agrimony, ashwagandha, barberry, bilberry, black walnut, blessed thistle, butternut calendula, cayenne, cup plant, cinquefoil (dwarf)*, clove, cornsilk, cornus kousa, crampbark, dotted smartweed, eclipta, wild geranium*, giant bird's nest, hemlock tree, kentucky coffee tree, mormon tea/ephedra, mugwort, mullein, oak, persimmon, plantain*, prairie dock, raspberry, rattlesnake weed, redbud, red root*, salad burnet, shepherd's purse, smartweed, snake root, steeplebush, stork's bill, sweet fern, wax myrtle, willow, witch hazel, yarrow,

BLOATING-FEMALE / CHƯỞNG BỤNG ĐẦY HƠI Ở PHỤ NỮ (xem phần khí ga)- anise, cornsilk*, fennel, horehound, mugwort, lemon, lovage, papaya, sage, thyme, yarrow,

BOILS / NHỌT - black walnut, borage, cleavers, hops, marshmallow, soapwort, violet, yarrow, yellow dock,

BLOOD BUILDER / TẠO MÁU- burdock, gentian, onions, raspberry, Wood Betony, wheat grass,

BLOOD CLOT / CỤC MÁU ĐÔNG- andrographis, astragalus, cayenne, chilli pepper, clover, dandelion, garlic, ginkgo biloba, kiwi, mormon tea/ephedra, mugwort, onions, pineapple, sassafras, spicebush, willow, wood sorrel(oxalis), yellowroot,

BLOOD CLEANSING / LÀM SẠCH MÁU - alder-smooth, aloe vera*, andrographis, arugula, ash- (american mountain), barberry, basil, beet juice, bluets, burdock, carrot juice, chaparral, cinnamon, cleavers, currant, dandelion, devil's claw, echinacea, garlic, gotu kola, grapes, ground ivy, johnny jump up, licorice, leek, lemon, maple, mulberry, neem, onions, oregon grape, parsley, plantain, poplar, quinine (wild), red clover, red root, sarsaparilla, seaweed(any), strawberry(wild), speedwell, turmeric, sycamore, wheat grass, Wood Betony, yarrow, yellow dock, green juices

BLOOD PRESSURE / ÁP HUYẾT- alfalfa, aloe vera, angelica, artichoke, asparagus, astragalus, banana, barberry, bay laurel, bilberry, black cohosh, blueberry, broad bean, burdock, carpetweed, cats claw, cayenne, celery, chanca piedra, chervil, chilli pepper, clover, coleus forskohlii*, coral vine, dragonfruit, dong-quai, evening primrose, hawthorn, garlic, ginger, ginseng, goji, gotu kola, hawthorn, hibiscus, hyssop, jackfruit, jerusalem artichoke, jiaogulan, kava-kava, kelp,

kudzu, lecithin, lemon, licorice (wild), loquat, magnolia, mastic, mugwort, mustard, myrrh, neem, nettle, oatgrass, onion, olive, olive leaf, onions, parsley, passionflower, pili nut, plantain, potato, purple betony, rosemary, seaweed(any), shepherd's purse, silk tassle, skullcap, star fruit, sunflower, tulsi, watercress, watermelon, wheat grass, yam-(wild), yarrow,

BLOOD PRESSURE- low- / **ÁP HUYẾT THẤP** angelica, dandelion, garlic, ginger, ginseng, parsley, shepherd's purse,

BLOOD THICKENERS / LÀM ĐẶC MÁU- horsetail, knotgrass, lady's mantle, plantain,

BLOOD THINNERS / LÀM LOÃNG MÁU - angelica, clover, coleus forskohlii, black currant, dong-quai, garlic, ginkgo biloba, kiwi, onions, sassafras, tarragon,

BLOOD VESSELS / MẠCH MÁU- bamboo, bilberry, butcher's broom, grape seed extract, ginkgo biloba, he-shou-wu, kudzu, oatgrass, parsley, persimmon, pine pollen, pine bark, smartweed, wheat grass,

BLOOD SUGAR / ĐƯỜNG HUYẾT- alfalfa, balsam pear, bee pollen, bilberry, blueberry, cape aloe, cayenne, cedar berries, chanca piedra, chaparral, chicory, coleus forskohlii, fenugreek, ginger, ginseng, goat's rue, gotu kola, green tea, horseradish, juniper, kudzu, licorice (wild), moringa, mullein, mugwort, nettle, oatgrass, prickly pear cactus, rhubarb, safflower, stevia, tulsi, ova ursi, wheat grass, stay away from sugar, bread, pastries, flour and baked stuff

BLOODY DIARRHEA / TIÊU CHẢY RA MÁU - agave, alder-(smooth), aloe, ashwagandha, aspen, bistort, cape aloe, chaparral*, cloves, daisy fleabane, garlic, gravel root, mallow, scarlet globemallow, maple, moringa, mullein, naked-stemmed daisy, nettles, oak, olive leaf*, onion, oregon grape, persimmon, plantain*, prickly ash, raspberry, rattlesnake weed, redbud, sapodilla, shepherd's purse, silk tassle, slippery elm, smooth sumac, snake root, steplebush, speedwell, sweet fern, sweet(annual)wormwood, thyme(wild), turmeric, violet, wax myrtle, wheat grass, willow*, Wood Betony, yarrow, yucca/joshua,

BODYBUILDING / TẬP THỂ HÌNH - broad bean, carrots, carpetweed, dates, fig, gentian, ginseng, goat's rue, moringa, pine pollen, wheat grass,

BODY ODOR / MÙI CƠ THỂ- alfalfa, aloe vera, turnip greens, grass, don't eat meat bones- alfalfa, almonds, aloe vera, arnica, barley grass, broad bean, broccoli, burdock, chaste, chaparral, dandelion, horsetail, irish moss, jackfruit, kelp,

moringa, nettle, oatgrass, oatstraw, parsley, pili nut, pineapple, pine pollen, sesame seeds, slippery elm, wheat grass, yam-(wild), eat lots of leafy greens

BOWEL- RUỘT – Xem phần ruột - colon

BRAIN / MIND / MEMORY / BỘ NÃO / SUY NGHĨ / TRÍ NHỚ- alfalfa, aloe vera, blessed thistle, blueberry, butcher's broom , clubmoss*, cruciferous vegetables, eleuthero, ephedra, ginkgo biloba, ginseng, gotu kola, grape seed extract, hazel(nut)-filbert, hawthorn, he-shou-wu, japanese knotweed, kava-kava, lecithin, lemon balm, marine phytoplankton, peach, pili nut, pine pollen, rosemary*, sage, seaweed(any), schizandra, skullcap, turmeric, run, exercise, cardio, deep breathing

BREAKFAST CEREAL/PORRIDGE / NGŨ CỐC/CHÁO ĂN SÁNG- burdock seeds, buckwheat, chia, common crabgrass seeds, coral vine seeds, nettle seeds, ragweed seeds, ramon, wild oats,

BREAST / NGỰC - andrographis, chaste, citrus, cleavers, cruciferous vegetables, evening primrose, figwort, ginseng, lemon, lingon, moringa, mustard, paw paw, pear, pine pollen, rosemary, seaweed(any), soapwort, squaw vine, yucca/joshua,

BREAST MILK / SỮA MẸ- alfalfa, almond, anise, blessed thistle, blessed thistle, blue vervain, borage, caraway, dandelion, dates, fennel, horsetail, mallow, moringa, parsley, pine nuts, raspberry, green leafy juices, lots of water

BRONCHITIS / VIÊM PHẾ QUẢN- aloe vera, acacia, anise, anise hyssop, angelica, barley grass, blackhaw, black cohosh, borage, butterflyweed, cabbage, catalpa, catnip, cedar, chaparral, chickweed, clover, cornelian cherry, coltsfoot, daisy fleabane, elecampane, garlic, garlic mustard, ginger, gumweed, he-shou-wu, horehound, horseradish, hydrangea-wild, hyssop, irish moss, japanese knotweed, jiaogulan, johnny jump up, juniper, knotgrass, licorice (wild), lobelia*, Lomatium, mallow, marshmallow, mugwort, mullein, myrtle, myrrh, nettle, oak, oregano, osha, pennyroyal, peppermint, pine, plantain, pleurisy, red root, sage, sagebrush, seneca snakeroot, slippery elm, sow thistle, spearmint, sweet everlasting, thyme(wild), tulsi, watercress, witch hazel, yerba santa, eliminate dairy, bread, sugar

BRUISING / VẾT BÀM TÍM - aloe vera, anise hyssop, butterflyweed, cornflower, heal- all, moringa, neem, onions, prairie dock, safflower, witch hazel,

BURNS / BỎNG- aloe vera*, burdock, chickweed, neem, oak, onions, salad burnet, thyme(wild), turmeric, witch hazel, yarrow,

BURSITIS / VIÊM BAO HOẠT DỊCH- aloe vera, cape aloe, yam-(wild), calming- ashwagandha, black walnut*, catalpa, catnip, celery, chicory, chamomile, chokecherry root, damiana, evening primrose, feverfew, figwort, gotu kola, green tea, ground ivy, gumweed, hops, jiaogulan, johnny jump up, jujube, kava-kava, licorice (wild), linden, lizards tale, lobelia, loquat, lyre-leaf sage, magnolia, mimosa, moringa, motherwort, mullein, ox-eye daisy, passionflower, patchouli, pearly everlasting, peppermint, poppy, prickly lettuce, ramon, rooibos, safflower, sage, sapodilla, schizandra, silk tassle, snapdragon, sourwood, sow thistle, spearmint, st. john's wort, sunflower, thyme(wild), tulsi, valerian, yarrow,

CANCER / UNG THU'- agrimony, alfalfa, aloe vera, almonds, andrographis, angelica, artichoke, arugula, ash, asparagus, astragalus, balsam pear, begonia, birch, black walnut, blessed thistle, blueberry, blue violet, broad bean, broccoli, burdock, butternut, cabbage, canistel, cape aloe, carrot-wild, cedar, chaparral*, chicory, chickweed, chilli pepper, citrus, clover, chamomile, cleavers, coleus forskohlii, collard greens, cornus kousa, cruciferous vegetables, currants, black currant, dandelion, echinacea, fenugreek, flax, garlic, ginger, ginseng, goldthread, goat's rue, grapes, green tea, ground ivy, hazel(nut)-filbert, heal-all, honey locust, jackfruit, japanese knotweed, jiaogulan, kiwi, kohlrabi, kumquat, lemon, licorice (wild), loquat, milkweed, moringa, mulberry, mullein, mustard, myrrh, nettle, oatgrass, olive, onions, papaya, parsley, pau d' arco, paw paw, perilla, peppermint, plums and prunes, poke, pomegranate, prickly pear cactus, radish, raspberry, red clover, rooibos, saffron, sage, sagebrush, seaweed(any), shepherd's purse, slippery elm, sneezeweed, spearmint, squash, st. john's wort, strawberry(wild), thorny olive, turnips, turmeric, watercress, wheat grass, willow, yellow dock, yellowroot, yucca/joshua, green juices, eliminate animal products.

CANDIDA / NẤM CANDIDA (YEAST-FUNGUS)- alfalfa, aloe vera*, angelica, astragalus, birch, bistort, black walnut, blessed thistle, buckthorn, burdock, butternut, canistel, cats claw, cedar, chanca piedra, chaparral

cinnamon, corn (maize), elderberry, elecampane, fenugreek, foamflower, garlic, ginger, goldenrod, goldthread, gooseberry, honey locust, hop tree, japanese knotweed, jewelweed, jujube, juniper berry, lemon, lemongrass, lomatium, marine phytoplankton, mastic, moringa, mugwort, mulberry sap, mullein, mustard, myrrh, neem, nettle, olive leaf, onions, orange peel, oregano*, oregon grape, oregon grape, papaya, pau d' arco, peppermint, plantain, prickly ash, raspberry, rosemary, sage, sagebrush, seaweed(any), spicebush, squaw vine, sweet gum, tea tree, thyme(wild), uva ursi, watercress, wheat grass, witch hazel leaves, yellow dock,

CANDLE WAX / BỆNH NẾN XƯƠNG- wax myrtle

CARPAL TUNNEL / HỘI CHỨNG ÓNG CỔ TAY- butcher's broom, cornsilk

CATARACTS / BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ- aloe vera, gooseberry, peach, sage, stevia, watercress,

CELLULITE / SÀN DA VỎ CAM- burdock, chickweed, grapefruit, seaweed(any),

CHILDBIRTH / SINH ĐẼ- black cohosh, blue cohosh, kelp, licorice, motherwort, passion flower, raspberry leaves, shepherd's purse, spikenard, squaw vine, yam-(wild),

CIRCULATION / TUẦN HOÀN- angelica, ashwagandha, astragalus, barley grass, bayberry, bird peppers, blessed thistle, butcher's broom, cayenne, cats claw, cinnamon, cloves, dong-quai, hazel(nut)-filbert, hyssop, gentian, ginger, grape seed extract, marigold, marine phytoplankton, nettles, nutmeg, pine bark, prickly ash, rosemary*, sage, sagebrush, thyme(wild),

CHEMOTHERAPY RECOVERY / PHỤC HỒI SAU HÓA TRỊ LIỆU- fennel, ginger

CHEWING GUM / KẼO SING GUM- encelia, mastic, mesquite resin, pine resin, sapodilla, sweet gum

CHOCOLATE SUBSTITUTE / THAY THẾ SÔ CÔ LA- carob

CHOLESTEROL- alfalfa, aloe vera*, apple, artichoke, barley grass, black cohosh, blueberry, boswellia, broad bean, cayenne, chestnut, chilli pepper, clover, coleus forskohlii, cup plant, black currant, dandelion, dragonfruit, evening primrose, fenugreek, garlic, ginger, ginkgo biloba, gotu kola, hawthorn, he-shou-wu, japanese knotweed, jiaogulan, kelp, kiwi, lecithin, leek, lemon, mastic, mulberry, nettle, oatgrass, olive, onions, peach, pecan, plantain, plums and prunes,

prairie dock, prickly pear cactus, rooibos, safflower, saffron, sarsaparilla, seaweed(any), star fruit, sunflower, tulsi, wheat grass, yucca/joshua, eliminate animal products, stress

CHRONIC FATIGUE / MỆT MỎI MÃN TÍNH- aloe vera, astragalus, moringa, neem, olive leaf, peach, quinine (wild), rhodiola, seaweed(any), thyme(wild),

COFFEE SUBSTITUTE / THAY THẾ CÀ PHÊ- balsam root, broom, chicory root, cleavers, dandelion root, feverwort, fig, oatgrass, okra, ramon, strawberry guava seeds, yerba mate'

COLD BODY / LẠNH NGƯỜI- cayenne, chilli pepper, clove, he-shou-wu, horseradish,

COLDS / CẢM LẠNH- agrimony, andrographis, anise hyssop, angelica, ash- (american mountain), aspen, balsam root, basil, bayberry, bee balm, begonia, bergamot, birch, boneset, blue vervain, catnip, cedar, chanca piedra, chamomile, chaparral, cinnamon, coral vine, cornus kousa, echinacea, elderberry, feverfew, gravel root, ground ivy, gumweed, hemlock tree, johnny jump up, juniper, lemongrass, linden, lyre-leaf sage, maple, mint, mugwort, mullein, mustard, myrtle, neem, osha, parsley, pearly everlasting, perilla, pineapple weed, plantain, prickly ash, purple poppy-mallow, quinine (wild), sage, sagebrush, sassafras, sapodilla, seneca snakeroot, sourberry, spearmint, spicebush, sweet everlasting, sweet(annual) wormwood, sweetflag, toothwort, tulsi, wax myrtle, wintergreen, wheat grass, wood sorrel(oxalis), yarrow,

COLD SORES / ĐAU CẢM LẠNH- aloe vera, cabbage, grass, lemon balm, peppermint, sage, sagebrush

COLIC / CƠN ĐAU BỤNG Ở TRẺ NHỮ NHI- aloe vera, angelica, anise, angelica, bee balm, blue cohosh, bluets, cayenne, catnip, chamomile, cinnamon, fennel, feverwort, ginger, goldenrod, juniper,lemon, lemon balm, mint, motherwort, mugwort, peppermint, plantain, spearmint, spicebush, wintergreen, yam-(wild),

COLON/BOWEL/INTESTINES / RUỘT- alfalfa, aloe vera, apple, artichoke, bayberry, blue vervain, burdock, cabbage, cape aloe, cascara sagrada, calendula, cayenne, chamomile, chanca piedra, chickweed, cranberry, cucumber, dandelion, evening primrose, fireweed, flax, ginger, he- shou-wu, kiwi, jackfruit, lemon, moringa, mulberry root, mullein, mustard, olive, olive leaf, parsley, papaya, peach, pear, peppermint, persimmon, plantain, prickly ash, safflower, saffron, sage, scarlet globemallow, slippery elm, snake root, solomon's seal, sourwood, steeplebush, sunflower, sycamore, water lily, wax myrtle, witch hazel, wheat grass, yarrow, yellow dock,

yucca/joshua,

COLOR DYE (EDIBLE) / NHUỘM MÀU (ăn được)- borage (blue), moringa (blue), oregon grape (yellow), turmeric (yellow/orange), beet (red), pomegranate (red)

CONGESTION / TẮC NGHẼN- coltsfoot, eyebright, ground ivy, mustard, osha, parsley, plantain, quinine (wild), sage, violet, watercress, wheat grass, yerba santa,

CONSTIPATION / TÁO BÓN- agave, aloe vera*, alfalfa, apple, banana, barberry, birch, blessed thistle, bluets, buckthorn, butcher's broom, butter and eggs, butternut bark, calendula, cape aloe, cascara sagrada, catalpa, cayenne, celery, chanca piedra, cherry, barberry, chicory, clove, chickweed, dandelion, dates, field bindweed, figs, feverwort, flax, garlic, ginger, irish moss, jackfruit, jojoba, kentucky coffee tree, kiwi, kudzu, lemon, licorice (wild), lobelia, lyre-leaf sage, marshmallow, mugwort, nettle, oatgrass, oregon grape, parsley, pear, peony, persimmon, pine, plantain, plums and prunes, prickly ash, prickly pear cactus*, red clover, red root, rosehips, rosemary, rhubarb*, safflower, senna, slippery elm, seaweed(any), soapwort, solomon's seal, sycamore, violet, walnut bark tea, yellow dock, yucca/joshua, probiotics, eliminate bread, dairy, meat

CONTRACEPTION / TRÁNH THAI- wild carrot seeds, chicory root(male), jujube, neem, papaya(green), sour berry, spring beauty

CONVULSIONS / CO GIẬT- lobelia, mullein,

COUGHS / HO- alder-(smooth), anise, anise hyssop, basil, bellflower, bergamot, black cohosh, blue vervain, borage, bugleweed, caraway, chokecherry root, clover, coltsfoot, compass plant, cornus kousa, daisy fleabane, eclipta, elecampane, eyebright, evening primrose, fennel, feverfew, goat's rue, gravel root, ground ivy, gumweed, hemlock tree, hops, horseradish, hyssop, juniper, kiwi, lemongrass, licorice (wild), lobelia, loquat, maple, marjoram, mullein, myrtle, osha, ox-eye daisy, perilla, poppy, poplar, quinine (wild), rattlesnake weed, red root, sage, sagebrush, sapodilla, sarsaparilla, seneca snakeroot, sow thistle, spicebush, spikenard, sweet everlasting, sweetflag, thorny olive, thyme(wild), violet, watercress, water lily, wheat grass, yerba santa,

CRAMPS / CHUỘT RÚT- alfalfa, basil, black cohosh, blessed thistle, blue cohosh, bluets, catnip, cinnamon, chamomile, chaparral, cornus kousa, cramp bark, dong quai, elecampane*, evening primrose, hops, kelp, lady's

mantle, lemongrass, licorice (wild), mango, mullein, peach bark, peony, peppermint, prickly ash, raspberry, safflower, spearmint, spicebush, thyme, valerian, yarrow, wild yam, green leafy stuff and juice.

CUTS / VẾT CẮT- aloe vera, anise hyssop, cayenne(doesn't burn), cornflower, heal-all, sage, sagebrush, sweet woodruff, thyme(wild),

CYSTS / U NANG- chickweed

CYSTITIS / VIÊM BÀNG QUANG- aloe vera, blackberry, carrot (wild), cornsilk, cranberry, kava-kava, marshmallow, pilewort, plantain, sarsaparilla,

DANDRUFF / GÀU- bayberry, burdock, chamomile, hyssop, jojoba, kelp, lemon, nettle, oregon grape, potato, sage, yarrow, yucca

DARK CIRCLES UNDER EYES / QUÀNG ĐEN DƯỚI MẮT- cornflower (see also kidney, liver)

DEPRESSION / CHÁN NẢN -(những thứ đắng là những thứ tốt nhất, hãy nhớ rằng: cay đắng làm bạn bớt đắng cay. ashwagandha, baby sun rose, basil, bee pollen, black cohosh, blueberry, borage, boswellia, cinnamon, chaparral, chicory, damiana, evening primrose, false unicorn, fenugreek, ginseng, ginkgo biloba, goth kola, kelp, hops, loquat, mimosa, moringa, nettle, oatgrass, orange peel, pine pollen, pumpkin, rhodiola, saffron, sage, sarsaparilla, seaweed(any), st. john's wort, thyme(wild), valerian, vervain, yellow dock,

DEHYDRATION / MẤT NƯỚC- celery, lemon

DERMATITIS / VIÊM DA - burdock, cape aloe, figwort, jewelweed, moringa, oregon grape, periwinkle, persimmon, sage, sagebrush, seaweed(any), watercress, yam-(wild),

DETOX / GIẢI ĐỘC- alder-(smooth), alfalfa, aloe vera*, apples*, artichoke, asiatic dayflower, barley grass, blessed thistle, borage, burdock, cabbage, cape aloe, carrots, cats claw, cattails, chanca piedra, chaparral**, cilantro, citrus, chickweed, cleavers, cucumber, dandelion, dragonfruit, echinacea, ginseng, gooseberry, jiaogulan, jujube, kiwi, kudzu, licorice (wild), marine phytoplankton, moringa, plantain, quinine (wild), sage, schizandra, seaweed(any), sunflower, sweet gale, teasel, thistle, tulsi, yellow dock, yerba mate', wheat grass,

DIABETES / ĐÁI THÁO ĐƯỜNG- alfalfa, aloe vera, almond, avocado, balsam pear, begonia, bluets, blueberries, bugleweed, cape aloe, carrot-wild,

cayenne, cedar, chanca piedra, chaparral, chilli pepper, cinnamon, coleus forskohlii, coral vine, currant, dandelion, daisy fleabane, evening primrose, fenugreek, garlic*, gentian, ginseng, goat's rue, goji, grape, green tea, heal-all, huckleberry, jerusalem artichoke, juniper berries, kelp, kiwi, kudzu, kumquat, lecithin, licorice (wild), loquat, marshmallow, moringa, mulberry, nettle, olive, onion*, oregano, parsley, pomegranate, prickly ash, prickly pear cactus*, raspberry leaves, sage, schizandra, smooth sumac, solomon's seal, squash, stevia, uva ursi, watercress, yarrow, yellowroot,

DIABETIC RETINOPATHY / BỆNH VÕNG MẠC TIÊU ĐƯỜNG- aloe vera, bilberry, cape aloe, garlic, juniper, pine bark, pomegranate, sage, schizandra,

DIARRHEA / TIÊU CHẢY- agave, agrimony, amaranth, ash-(american mountain), aster(new england), bananas, barberry, bayberry, bilberry, bistort, blackberry root, blackthorn, black cohosh, black walnut, blue vervain, cayenne, chamomile, chaparral, cherry, cinquefoil (dwarf), cinnamon, cloves, coltsfoot, cornflower, cornus kousa, cowberry, cranberry, cranesbill, dates, feverwort, garlic, wild geranium, ginger, grapes, ground ivy, hazel leaves, heal-all, hemlock tree, kelp, kudzu, marshmallow, meadowsweet, mint, mugwort, mulberry root, mullein, nettles, oak, olive leaf*, patchouli, pearly everlasting, persimmon, pilewort, pineapple weed, plantain, prickly ash, raspberry leaves, rattlesnake weed, redbud, sapodilla, shepherd's purse, silk tassel, slippery elm, smooth sumac, snake root, spearmint, st. john's wort, sumac, sweet(annual)wormwood, teasel, thyme(wild), thorny olive, turmeric*, water lily, willow*, yarrow,

DIGESTION / TIÊU HÓA- alfalfa, aloe vera*, anise, angelica, apple, artichoke, blackberry, blessed thistle, boswellia, caraway, carrot-wild, cayenne, catnip, chervil, chestnut, chicory, clove, cinnamon, coleus forskohlii, currant, black currant, dandelion, devil's claw, dill, evening primrose, fennel, fireweed, fringe, garlic, gentian, ginger, grapes, ground ivy, hop tree, horehound, jerusalem artichoke, jujube, juniper, kumquat, lemon, lemon verbena, licorice root, lovage, mallow, marshmallow, mugwort, mulberry, nettle, onions, papaya, papaya leaves, pennyroyal, pilewort, pineapple, pineapple weed, peppermint, plantain, plums and prunes, prickly ash bark, prickly pear cactus, purple betony, quinine (wild), ramon, rooibos, rosemary, safflower, sage, sagebrush, seaweed(any), slippery elm, sourberry, spatterdock, sweetflag, tarragon, thyme(wild), tulsi, violet, Wood Betony, wormwood, yam- (wild), yellow dock, yucca

DIGESTIVE TRACT / ĐƯỜNG TIÊU HÓA- alfalfa, aloe vera*, anise hyssop, apple, asiatic dayflower, astragalus, borage, boswellia, cape aloe, carrot-wild, cascara sagrada, cats claw, chamomile, chestnut, chicory, chickweed, coltsfoot, cucumber, dandelion, dates, dill, elecampane, evening primrose, fireweed, flax, gentian, ginger, grapes, ground ivy, jujube, kudzu, lemon, lemon balm, linden,

magnolia, mallow, marine phytoplankton, meadowsweet, moringa, mulberry, neem, nettle, okra, onions, peach, pear, peppermint, plantain, prickly ash, prickly pear cactus, rooibos, rhubarb, sage, scarlet globemallow, seaweed(any), slippery elm, sycamore, thyme(wild), violet, wormwood, yellow dock,

DIURETIC / LỢI TIỂU- agave, agrimony, alfalfa, artichoke, asparagus, barberry, bayberry, bee balm, birch, blackthorn, black-eyed susan, borage, butter and eggs, carrot-wild, celery, chanca piedra, chicory, citrus, cleavers, cornsilk*, dandelion, dotted smartweed, feverwort, foamflower, garlic, gravel root, hydrangea-wild, juniper, knotgrass, lemon, marshmallow, maple, mormon tea/ephedra, motherwort, mugwort, oatgrass, oregon grape, osha, parsley, sage, sapodilla, sassafras, shepherd's purse, skullcap, strawberry(wild), speedwell, sweet gale, teasel, watercress, watermelon and seeds, wax myrtle,

DNA REPAIR / SỬA CHỮA DNA- cats claw, jiaogulan, watercress,

DYSENTERY / KIẾT Lỵ- agave, aloe, ash, balsam root, bilberry, bistort, blackberry, chanca piedra, chaparral, cinquefoil (dwarf), garlic, wild geranium, hawthorn, knotgrass, kudzu, moringa, mugwort, mulberry root, naked-stemmed daisy, oak, oregon grape, patchouli, persimmon, pilewort, plantain, redbud, red root, sage, slippery elm, snake root, sweet(annual) wormwood, vervain, yarrow,

DRUG WITHDRAWAL / CAI THUỐC- skullcap, wild oats,

DRY SKIN / DA KHÔ- cape aloe, oregon grape, jojoba,

DUODENAL ULCER / LOÉT TÁ TRÀNG- alfalfa, aloe vera*, calendula, eclipta, jujube, licorice (wild), moringa, mustard, neem, prairie dock, sage, slippery elm, sweet fern,

EAR ACHES/INFECTIONS / ĐAU TAI/ NHIỄM TRÙNG TAI- angelica, bay laurel, black cohosh, chickweed, clove, eyebright, figwort, garlic juice in ear, ground ivy, hops, japanese knotweed, licorice, lobelia, marigold, mullein, mustard, neem, olive leaf, warm olive oil in ear, parsley, plantain, quinine (wild), sage, sagebrush, skullcap, trillium, wheat grass, yellow dock,

EAR RINGING (TINNITUS) / Û TAI- black cohosh, garlic, ginkgo biloba, peach,

E. COLI- andrographis, canistel, moringa, mugwort, papaya, sage, sagebrush, uva ursi,

ECZEMA / BỆNH CHÀM- alfalfa, aloe vera, burdock, black walnut, cape aloe, cleavers, coleus forskohlii, dandelion, evening

primrose, figwort, garlic mustard, he-shou-wu, hyssop, jewelweed, johnny jump up, licorice root (wild), moringa, oregon grape, pennyroyal, sage, sagebrush, sarsaparilla, soapwort, watercress, yam-(wild), yarrow, yellow dock,

EDEMA / PHÙ NẼ- bupleurum, cornsilk

EMPHYSEMA / KHÍ THÙNG PHỔI- anise, astragalus, japanese knotweed, mallow, myrrh, sage, sagebrush, sarsaparilla, mormon tea (see lungs)

ENCEPHALITIS / VIÊM NÃO- olive leaf,

ENDOCRINE SYSTEM / HỆ NỘI TIẾT- eleuthero, garlic, ginger, moringa, oatgrass, onion, pine pollen, purslane, seaweed(any), violet, watercress, yam- (wild),

ENDOMETRIOSIS / LẠC NỘI MẠC TỬ CUNG- (xem phần hoc môn phụ nữ) alfalfa, balsam root, chaparral, chaste, dong-quai, ginseng, juniper, pine pollen, raspberry, sage, seaweed(any), snapdragon, squaw vine,

ENDURANCE / SỨC BỀN- acacia, astragalus, local bee pollen, barley grass, dandelion, dates, eleuthero, fo-ti, garlic, gentian, ginger, ginseng, gotu kola, kelp, licorice, marine phytoplankton, moringa, olive leaves, onion, peppermint, pine pollen, pumpkin, red clover, rhodiola, sesame seeds, tulsi, yellow dock, yohimbe, exercise*

ENERGY / NĂNG LƯỢNG- acacia, alfalfa, angelica, ashwagandha, astragalus, barley grass, bee pollen, broad bean, dandelion, dates, eleuthero, fo-ti, garlic, gentian, ginkgo biloba, ginger, ginseng, gotu kola, jackfruit, jiaogulan, jujube, kelp, licorice, marine phytoplankton, moringa, nettle, olive leaf, parsley, pear, peppermint, pili nut, pineapple, pumpkin, red clover, rosemary, rutabaga, sesame seeds, snapdragon, turmeric, watercress, wheat grass, yellow dock, exercise*

EPILEPSY / CHỨNG ĐỘNG KINH- blue cohosh, evening primrose, johnny jump up, lobelia, magnolia, motherwort, mugwort, passionflower, sage, skullcap, thyme, wormwood,

EPSTEIN BARR VIRUS / VIRUS EBV- moringa, olive leaf, pau d' arco, quinine (wild), sage, sagebrush, thyme(wild),

ERECTILE FUNCTION / CHỨC NĂNG CƯỜNG DƯƠNG- ashwagandha, carpetweed, celery, coleus forskohlii, ginseng, ginkgo biloba, muira puama, pomegranate, rhodiola, rosemary, yohimbe,

ESSENTIAL FATTY ACIDS / AXIT BÉO THIẾT YẾU- aloe vera, blackberry, chia, black currant, evening primrose, flax, kiwi, marine phytoplankton*, olive, pili nut, purslane, seaweed(any),

EXPECTORANT / THUỐC LONG ĐỜM- anise hyssop, angelica, barberry, blackthorn, blue vervain, butterflyweed, caraway, cedar, clover, fenugreek, ground ivy, hemlock tree, horehound, hyssop, knotgrass, lemongrass, licorice (wild), lobelia*, loquat, maple, milkweed, mugwort, onion, osha, pearly everlasting, perilla, rattlesnake weed, sage, seneca snakeroot, soapwort, speedwell, sweet gum, thyme(wild), tulsi, violet, watercress, yerba santa,

EYES / MẮT- alfalfa, angelica, basil, bayberry, bilberry, blueberry, borage, broad bean, carrots, celery, chaparral, coleus forskohlii, cornflower, dandelion, evening primrose, eyebright, fringe, frostweed, fenugreek, garlic, ginkgo biloba, gooseberry, goji, grapes, jackfruit, juniper berry*, kiwi, lingon, loquat, lycii berry, mulberry, oak, onions, ox-eye daisy, peach, pineapple, plantain, plums and prunes, pumpkin, radish, raspberry leaves, rosemary, saffron, sage, sagebrush, schizandra, seaweed(any), sow thistle, squash, star fruit, sumac, watercress, witch hazel, yams, green leafy vegetables

FAINTING / NGẤT XỈU- cayenne,

FAT / BÉO- see weight/ hãy xem phần cân nặng

FEEL GOOD / CẢM GIÁC VUI VẺ- ashwagandha, banana, borage, bupleurum, chamomile, false unicorn, feverfew, ginseng, ginkgo biloba, hops, nutmeg, orange peel, rhodiola, st. john's wort, yerba mate',

FERTILITY / KHẢ NĂNG SINH SẢN- ashwagandha, carrot-wild, chaste, false unicorn, fig, ginger, sage,

FEVER / SỐT- angelica, aspen, birch, butter and eggs, chamomile, dandelion, devil's claw, fenugreek, feverfew, ground ivy, heal-all, hop tree, lemon balm, lettuce tea, linden, lobelia, marigold, meadowsweet, mint, motherwort, neem, nettle, ox-eye daisy, parsley, peppermint, pineapple weed, plantain, prairie dock, safflower, sage, sassafras, spearmint, spicebush, sweet everlasting, valerian, vervain, willow, wintergreen, wood sorrel(oxalis), yarrow,

FIBER / CHẤT XƠ- apple, banana, chia, chicory, chestnut, dandelion, dates, dragonfruit, fig, kiwi, kohlrabi, kumquat, loquat, miner's lettuce, oatgrass, parsley, peach, pear, plums and prunes, potato, prickly pear cactus, ramon, turnips,

FIBROMYALGIA / HỘI CHỨNG ĐAU CƠ XƠ HÓA- aloe vera, boswellia, cayenne, sage

FIBROIDS / U XƠ TỬ CUNG- seaweed(any), yarrow, yellow dock,

FINGERNAILS / MÓNG TAY- alfalfa, comfy, dulse, horsetail, irish moss, kelp, oat straw, (hãy xem phần xương)

FIRE BARRIER / HÀNG RÀO CHỐNG CHÁY- ice plant,

FLEAS / BỌ CHẾT -bergamot, wormwood

FLU / CÚM- andrographis, asiatic dayflower, basil, boneset, burdock, chanca piedra, chamomile, chaparral, coral vine, echinacea, elderberry, garlic, ground ivy, johnny jump up, juniper, lavender, meadowsweet, mint, mustard, neem, olive leaf, osha, parsley, pearly everlasting, peppermint, perilla, prickly pear cactus, sage, sagebrush, seaweed(any), spearmint, st. john's wort, sweet everlasting, sweet gum, sweet(annual)wormwood, toothwort, tulsi, yarrow,

FLUID RETENTION / GIỮ NƯỚC- astragalus, cleavers, parsley, watercress,

FOOD ALLERGIES / DỊ ỨNG- xem phần gan, dị ứng

FOOD POISONING / NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM- alfalfa, apples, charcoal, fennel, kelp, lobelia, neem, perilla, plantain, potato peelings, wheat grass,

FUNGUS, FUNGAL INFECTIONS / NẤM/ NHIỄM NẤM- acerola, alfalfa, aloe vera*, angelica, birch, black walnut, boswellia, buckthorn, burdock, butternut, canistel, cedar, chanca piedra, chaparral, cinnamon, clove, corn (maize), elderberry, elecampane, fenugreek, garlic, ginger,

gooseberry, honey locust, hop tree, japanese knotweed, jewelweed, jujube, juniper, lemon, lemongrass, lomatium, marine phytoplankton, mastic, moringa, mugwort, mulberry sap, mullein, mustard, myrrh, neem, nettle, onion, olive leaf, orange peel, oregano, oregon grape, oregon grape, pau d' arco, papaya, peppermint, plantain, prickly ash, raspberry, rosemary, sage, sagebrush, seaweed(any), spicebush, sweet gum, tea tree, thyme(wild), uva ursi, watercress, wheat grass, yellow dock,

GALLBLADDER, GALL STONES / TÚI MẬT/ SỎI MẬT (sử dụng đồ đắng)- apple, artichoke, ash, ash-(american mountain), barberry, beets, blessed thistle, chamomile, chanca piedra, chicory, cramp bark, cup plant, dandelion, fennel, fringe, garlic, gentian, ginger, grapes, gravel root, horehound, horsetail, horseradish, hydrangea, japanese knotweed, knotgrass, lemon, mugwort, oregon grape, parsley, pecan, peppermint, purple betony, prairie dock, radish, red clover, sage, soapwort, tarragon, teasel, thyme(wild), vervain, watercress, wormwood, yellowroot

GANGRENE / HOẠI THU'- cabbage, garlic mustard, sage, sagebrush

GAS, FLATULENCE / KHÍ, ĐÁNH RẰM / - anise,angelica, artichoke, bayberry, bee balm, blessed thistle, chamomile, carrot seed tea, cayenne, chanca piedra, cinnamon, cloves, dandelion, dill, fennel, ginger, goldenrod, ground ivy, lavender, lemon, lemon verbena, lovage, lyre-leaf sage, mint, mugwort, mustard, osha, papaya, peppermint, pineapple weed, sage, spearmint, spicebush, sweet(annual)wormwood, tansy, thyme, wax myrtle, yarrow,

GASTRITIS / VIÊM DẠ DÀY- licorice root, sage, yucca

GERD / TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY THỰC QUẢN (gastric-esophageal reflux disease)- juniper berry, sage

GINSENG SUBSTITUTE / THAY THẾ NHÂN SÂM- ashwagandha, eleuthero, jiaogulan, figwort root, mallow root, scarlet globemallow root, osha,

GLAUCOMA / CƯỜM NƯỚC- blueberry, coleus forskohlii, gooseberry, sage

GLANDS / TUYẾN GIÁP- alfalfa, black cohosh, burdock, dandelion, echinacea, figs, figwort, garlic, ginseng, he-shou-wu, kelp, licorice, lobelia, mullein, oat straw, parsley, pine pollen, purslane, raisins, saw palmetto, slippery elm, sunflower seeds, violet, watercress, yam-(wild), yellow dock,

GLUE / KEO- banana plant sap, encelia resin, pine/spruce/fir gum resin,

GLUTEN-free flour- ramon,

GOITER- (see thyroid)- nettle

GOUT, URIC ACID REMOVAL / GÚT, LOẠI BỎ AXIT URIC- apple, asparagus, blackberry, boneset, boswellia, bluets, cabbage, celery, chanca piedra, chaparral, cleavers, chicory root, black currant, dandelion, gentian, gravel root, lavender, mustard, nettles*, pennyroyal, rooibos, sarsaparilla, seaweed(any), shepherd's purse*, strawberry(wild), speedwell, thyme(wild), watercress, Wood Betony, yellow dock,

GONORRHEA / BỆNH LẬU- burdock, chaparral, compass plant, cornsilk, giant bird's nest, gumweed, kava-kava, maple, olive leaf, strawberry(wild), sweet gale, uva ursi,

GRAVE'S DISEASE / BỆNH CƯỜNG GIÁP TỰ MIỄN- XEM PHẦN CƯỜNG GIÁP- rosemary

GUM DISEASE / BỆNH VỀ NƯỚC- hãy xem phần răng

HAIR / TÓC- agave, alfalfa, aloe vera, ashwagandha, chaparral, dulse, eclipta, fenugreek, ginger, he-shou-wu, hibiscus, horsetail, hyssop, jiaogulan, jojoba, kelp, licorice (wild), mallow, nettle, onions, potato, pine pollen, pumpkin, radish, rosemary, sage, sagebrush, saw palmetto, seaweed(any), sourberry, watercress, wheat grass, yarrow, yucca/ joshua,

H. PYLORI- chilli pepper, black currant, cruciferous vegetables, garlic*, curry, turmeric, mastic gum**, mustard

HANGOVER- cabbage

HAYFEVER- local bee pollen, burdock, chaparral, elderberry, garlic, goldenrod, ground ivy, juniper, lobelia, marshmallow, mormon tea/ ephedra, mullein, nettle, parsley, plantain, persimmon, sage, sagebrush, thyme(wild),

HEADACHE, MIGRAINE / ĐAU ĐẦU- aloe vera, aspen, basil, blackhaw, blessed thistle, blue vervain, cabbage, carrot-wild, catnip, chamomile, chilli pepper, cottonwood, eclipta, ephedra, eyebright, evening primrose, false unicorn, feverwort, fringe, ginger, kava-kava, kudzu, moringa, mormon tea/ephedra, marigold, marjoram, meadowsweet, mint, mugwort, mustard, neem, onions, peppermint, poplar, purple

sage, rhodiola, rosemary*, sage, skullcap, spearmint, thyme, valerian, violet, watercress, watermelon, wild lettuce, willow*, wintergreen, Wood Betony, yam-(wild), do enemas**

HEARING LOSS / MẤT THÍNH GIÁC- mulberry, periwinkle

HEARTBURN / Ợ NÓNG- anise, angelica, artichoke, artichoke, ash, blessed thistle, bluets, chestnut, dandelion, dates, gentian, ginger, hop tree, jackfruit, jerusalem artichoke, lemon, mastic, magnolia, olive, olive leaf, onion, papaya, peppermint, pili nut, plums and prunes, sage, sagebrush, sweetflag, watercress,

HEART / TIM - almond, aloe vera, angelica, apple*, apple cider vinegar*, artichoke, asparagus, astragalus, bamboo, banana, barberry, bee balm, bird peppers, black cohosh, blessed thistle, blue cohosh, borage, broad bean, broccoli, broom, bugleweed, bupleurum, cactus grandiflorus, cayenne, cats claw, chestnut, chia, chicory, chilli pepper, coleus forskohlii, cornsilk, cup plant, cruciferous vegetables, currant, dandelion, dates, dulse, evening primrose, garlic, ginkgo biloba, ginseng, goji, hawthorn*, he-shou-wu, heal-all, honey locust, hydrangea-wild, hyssop-blue giant, jiaogulan*, kelp, kiwi, lecithin, lemon, licorice (wild), linden, mango, maple, marigold, marine phytoplankton, motherwort, mormon tea/ephedra, mulberry, neem, nutmeg, onions, peach, pecan, pine pollen, pine bark, pomegranate, prairie dock, rosemary, saffron, sapodilla, sarsaparilla, seaweed(any), seneca snakeroot, squash, spatterdock, sunflower, tulsi, valerian, watercress, Wood Betony,

HEART ATTACK / ĐAU TIM- cayenne, hot chili pepper

HEAVY METAL REMOVAL / LOẠI BỎ KIM LOẠI NẶNG- apples*, burdock, cape aloe, carrots, cattails, chaparral*, cilantro*, chickweed, dragonfruit, garlic, ginseng, grass, kiwi, seaweed(any), thistle, wheat grass,

HEMORRHOIDS / BỆNH TRĨ- alder-(smooth), alfalfa, aloe vera*, ash-(american mountain), ashwagandha, bee pollen, bilberry, blackberry, buckthorn, burdock, butcher's broom, butter and eggs, cabbage, cayenne, chamomile, cornus kousa, cranberry, daisy fleabane, dotted smartweed, elm, evening primrose, figwort, garlic, grape seed extract, mustard, myrrh, neem, oak, onion*, parsley, persimmon, pilewort, pine bark, poplar, red root, salad burnet, smartweed, solomon's seal, st. john's wort, sweet gum, thorny olive, uva ursi, watercress, witch hazel, exercise, raw foods, probiotics

HEPATITIS / VIÊM GAN A- angelica, barberry, blessed thistle, bupleurum, chanca piedra, chaparral, eclipta, japanese knotweed, moringa, neem, wild geranium, horehound, jasmine, jiaogulan, sage, schizandra, skullcap,

HERPES / MỤN RỘP SINH DỤC- astragalus, burdock, buckthorn, cape aloe, cats claw, cedar, chaparral*, cinnamon, echinacea, heal-all, hyssop, japanese knotweed, lemon balm, licorice root (wild), mullein, myrrh, olive leaf*, peppermint oil, prickly pear cactus, seaweed(any),

HERPES SIMPLEX / VIÊM DA- cape aloe, chaparral*, heal-all*, japanese knotweed, myrtle, olive leaf, seaweed(any),

HICCUPS / NẮC CỤT- dill, tarragon,

HIVES / MẮN NGŨA NỔI MÈ ĐAY- aloe vera, carrot-wild, nettle, prickly pear cactus, sage, sagebrush, seaweed(any), watermelon,

HIV- blessed thistle, cats claw, chanca piedra, chaparral, cinnamon, ginseng, hyssop, olive leaf, st. john's wort,

HOME SECURITY BARRIER / HÀNG RÀO AN NINH CHO NHÀ- agave, autumnberry, blackberry, firethorn*, hawthorn, myrrh

HORMONES, BALANCE / HÓC MÔN, CÂN BẰNG- alfalfa, ashwagandha, astragalus, broad bean, burdock, cats claw, chaparral, clover, cruciferous vegetables, flax, garlic, ginger, ginseng, he-shou-wu, jackfruit, japanese knotweed, licorice (wild), oatgrass, onion, papaya, pili nut, pine pollen, pumpkin, sage, sarsaparilla, seaweed(any), yam-(wild), yucca/joshua,

HORMONES(FEMALE) / HÓC MÔN (NỮ)- aletris farinosa, balsam root, black cohosh, borage, broad bean, burdock, cats claw, chaparral, chaste, clover, cruciferous vegetables, damiana, dong-quai, evening primrose, false unicorn, flax, ginseng, goat's rue, he-shou-wu, hops, japanese knotweed, jasmine, juniper, kudzu, licorice (wild), oatgrass, pine pollen, pumpkin, raspberry, sage, sarsaparilla, seaweed(any), squaw vine, yam-(wild), yucca/joshua,

HOPELESSNESS / TUYỆT VỌNG- moringa, sage, st. john's wort,

HOT FLASHES / BỐC HỎA- black cohosh, clover, ginger, ginseng, hops, japanese knotweed, licorice (wild), motherwort, sage, seaweed(any), watercress, yam-(wild), yucca/joshua,

HUMAN GROWTH HORMONE HGH / HÓC MÔN PHÁT TRIỂN Ở NGƯỜI- broad bean, pine pollen, purslane,

HYPERTHYROIDISM (OVERACTIVE)- GRAVE'S DISEASE-/ CƯỜNG GIÁP

bugleweed, lemon balm, moringa, motherwort, nettle, radish, rosemary

HYPERTENSION / CAO HUYẾT ÁP- ashwagandha, broad bean, black currant, damiana, eclipta, ginger, licorice (wild), peach, yellowroot,

HYPOTENSION / HUYẾT ÁP THẤP- butcher's broom, coleus forskohlii,

HYPOGLYCEMIA / HẠ ĐƯỜNG HUYẾT- astragalus, balsam pear, bee pollen, cayenne, cedar berries, chanca piedra, ginger, ginseng, gotu kola, horseradish, moringa, mullein, licorice (wild), parsley, safflower, ova ursi, stay away from sugar, bread, flour and baked stuff

HYPOTHYROIDISM / SUY GIÁP/ (UNDERACTIVE)-HASHIMOTO'S-

bayberry, moringa, mustard greens, nettle, radish, seaweed(any),

HYSTERIA / RỐI LOẠN TÂM THẦN KINH- black walnut, feverfew, kava-kava, linden, lobelia*, oatgrass, safflower, skullcap,

IBS, IBD, IRRITABLE BOWEL DISEASE/SYNDROME, CROHN'S-

IBS, IBD, BỆNH/ HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH, BỆNH CROHN'S

aloe vera*, apples, artichoke, bistort, borage, calendula, cape aloe, carrot-wild, cats claw, chanca piedra, chaparral, chilli pepper, chamomile, cucumber, daisy fleabane, fireweed, flax, gentian, grapes, jerusalem artichoke, mallow*, moringa, scarlet globemallow, marshmallow, peppermint, plantain*, prickly ash, saffron, sage, scarlet globemallow, snake root, sweet fern, thyme(wild), valerian, wormwood, wheat grass, yam-(wild), yellow dock, yucca/joshua,

IMMUNE SYSTEM / HỆ THỐNG MIỄN DỊCH- andrographis, ash-(american mountain), astragalus, bayberry, bee pollen, black-eyed susan, blessed thistle, blueberry, broad bean, cayenne, chaparral, echinacea, eclipta, elderberry, garlic, ginger, ginseng, gotu kola, gravel root, ground ivy, hyssop, licorice (wild), marine phytoplankton, moringa, motherwort, myrrh, nettle, olive leaf, onions, pili nut, pine pollen, quinine (wild), rooibos, rosehips, sage, seaweed(any), thyme(wild), tulsi, watercress, wax myrtle, yarrow, yellowroot, green leafy vegetables

IMPOTENCE (MEN) / LIỆT DƯƠNG- ashwagandha, celery, dates, ginkgo biloba, licorice (wild), nettle, pine pollen, sage, sarsaparilla, yam-(wild), yohimbe, impotence (women)- anise, ashwagandha, damiana, dates, ginkgo biloba, goat's rue, licorice

(wild), sage, pine pollen, yam-(wild), yohimbe,

INCONTINENCE / SÓN TIÊU- cornelian cherry, grass, sage (xem phần đường tiêu)

INDIGESTION / KHÓ TIÊU-alfalfa, aloe vera, anise, angelica, artichoke, blessed thistle, broad leaved arrowhead, caraway, chamomile, chanca piedra, cherry, dandelion, fennel, feverfew, feverwort, gentian, ginger, ginseng, green-headed coneflower, horehound, licorice root, linden, mint, mugwort, osha, papaya, peppermint, pineapple weed, prickly ash, sage, sagebrush, solomon's seal, spearmint, sweet(annual) wormwood, sweetflag, thyme(wild), yucca

INFECTION / NHIỄM TRÙNG - barberry, bee propolis, bird peppers, bistort, black cohosh, black walnut, blue vervain, bugleweed, cabbage, cayenne, chaparral, cinnamon, clove, cornflower, echinacea, elderberry, fringe, garlic, ginger, goat's rue, japanese knotweed, kelp, lemon, lobelia, marshmallow, moringa, mustard, myrrh, olive leaf, onions, oregon grape, pau d'arco, plantain, sage, sagebrush, seaweed(any), snake root, sourberry, thyme(wild), wheat grass, watercress, yarrow

INFLAMMATION / VIÊM - aloe vera, andrographis, anise hyssop, artichoke, ashwagandha, ash, aspen, asparagus, bamboo, barley grass, bayberry, bee balm, bilberry, birch, black currant, boneset, boswellia, bupleurum, burdock, butcher's broom, calendula, canistel, cape aloe*, cayenne, chamomile, chanca piedra, chaparral, chia, chicory, chilli pepper, clove, chickweed, coleus forskohlii, coral vine, dong-quai, elecampane, evening primrose, feverfew, fireweed, fringe, ginger, goldenrod, goldthread, gooseberry, gotu kola, grape seed extract, hops, hydrangea-wild, japanese knotweed, jasmine, jewelweed, jiaogulan, jujube, juniper, lemon balm, licorice (wild), licorice (wild), mallow, mormon tea/ephedra, mugwort, mullein, neem, nettle, oak, oatgrass, olive, oregon grape, osha, ox-eye daisy, passionflower, peach, pineapple*, plantain, prickly ash, pumpkin, rooibos, sage*, sarsaparilla, seaweed(any), seneca snakeroot, shepherd's purse, skullcap, slippery elm, smartweed, st. john's wort, spatterdock, sunflower, sweet gum, tansy, teasel, tulip tree, tulsi, turmeric, violet, wax myrtle, wintergreen, wood sorrel(oxalis), yam-(wild), yarrow, yellow dock, yellowroot , yucca/joshua,

INGROWN TOENAILS / MÓNG CHÂN MỘC CỤP- horseradish, sagebrush

IRRITABILITY / CÁU KINH-hops, valerian,

INSECT BITES / CÔN TRÙNG CÂN- agrimony, cornflower, echinacea, jewelweed, onions, plantain*, sage, sagebrush, sapodilla seed paste, witch hazel, yam-(wild), yarrow,

INSECT REPELLENT / ĐUÔI SÂU BỌ- bergamot, camphor, catnip, eucalyptus, garlic juice, goat's rue, lemongrass, mugwort, onion juice, patchouli, pennyroyal, pineapple weed, tarragon,

INSECTICIDE / THUỐC TRỪ SÂU- angelica, black walnut, goat's rue, mugwort, tansy,

INSOMNIA / MẤT NGỦ- hãy xem phần giấc ngủ

INTESTINAL / ĐƯỜNG RUỘT- hãy xem đường tiêu hóa

ITCHING / NGỨA- (hãy xem ký sinh trùng, gan), dandelion, hop tree, mugwort, prickly ash, sage, sagebrush, sarsaparilla, tea tree, thyme, violet, witch hazel, wheat grass, wormwood, yellow dock,

JAUNDICE / VÀNG DA- agrimony, barberry, blessed thistle, bluets, butter and eggs, chanca piedra, chicory, dandelion, eclipia, fringe, goldthread, horehound, japanese knotweed, knotgrass, moringa, soapwort, strawberry(wild), tansy, teasel, willow, yellowroot

JELLYFISH STING/BITE / VẾT CÁN CỦA SÚA- rue (chuyên gia)

JOINT PAIN / ĐAU KHỚP - apple cider vinegar, butternut, cabbage, cape aloe, cayenne, chamomile, chanca piedra, cherry, chia, black currant, devil's claw, encelia, figwort, garlic, ginger, grape seed extract, kava- kava, kelp, mullein, mormon tea/ephedra, moringa, neem, onion, olive leaf, plantain, poppy, russian olive, teasel*, willow, wormwood, yarrow, eliminate animal products, lower protein, exercise. Avoid nightshades like tomatoes, potatoes, eggplant

KIDNEYS / THẬN- alfalfa, apple, ash, ashwagandha, asparagus, aspen, blackthorn, blessed thistle, bluets, borage, butcher's broom, carrot- wild, celery, chamomile, chanca piedra, chickweed, cleavers, cornsilk*, cornflower, cranberry, cucumber, currants, black currant, daisy fleabane, dandelion, eleuthero, frostweed, wild geranium, ginger, goldenrod, grapes, gravel root, ground ivy, gumweed, hemlock tree,

he-shou-wu, juniper berry, knotgrass, licorice (wild), mallow, manzanita/madrone, maple, marshmallow, mulberry, mormon tea/ephedra, mugwort, mullein, neem, nettle, oregon grape, sourwood, parsley, pine, pine pollen, radish, raspberry, sassafras, shepherd's

purse*, snake root, spikenard, speedwell, spiderwort, tansy, thistle, uva ursi, watercress, watermelon and seeds, water plantain, wintergreen, Wood Betony, yellow dock, lower protein intake, eliminate animal products and sugar

KIDNEY STONES / SỎI THẬN- green tart apples, banana, blue vervain, carrot- wild, chanca piedra, citrus, cleavers, cranberry, black currant, daisy fleabane, dandelion, goldenrod, gravel root, hawthorn, heal-all, hydrangea-wild, juniper, milkweed, nettle, parsley, pumpkin, prickly pear cactus, radish, sandalwood, sapodilla, strawberry(wild), sumac, watercress, water plantain, yellow dock,

LARYNGITIS / VIÊM THANH QUẢN - agrimony, heal-all, mallow, sage (hãy xem phần phổi)

LAXATIVE / NHUẬN TRÀNG- hãy xem phần Táo bón

LEAKY GUT / RÒ RỈ RUỘT (xem phần ký sinh trùng, nấm candida, fungus)- banana, cats claw, clove, elecampane, hop tree, jerusalem artichoke, mugwort, violet

LEG CRAMPS / CHUỘT RÚT- ginkgo biloba, cayenne, (xem phần chuột rút) magnesium

LEUKEMIA / BỆNH BẠCH CẦU- aloe vera, balsam pear, carrot-wild, paw paw

LICE / CHÁY RẬN- anise, bergamot, black walnut, bluets, neem, paw paw, thyme(wild), Wood Betony,

LIVER / GAN - agrimony, alfalfa, andrographis, angelica, apples, apricots, artichoke, arugula, ash, ashwagandha, barberry, bayberry, beets, blessed thistle, bluets, bupleurum, burdock, butter and eggs, cabbage, calendula, carrot juice, celandine, chanca piedra, chicory, cinnamon, cleavers, coleus forskohlii, black currant, cup plant, dandelion, eclipta, evening primrose, fennel, fringe, gentian, gentian, wild geranium, ginseng, goldthread, grapes, heal-all, horehound, horsetail, japanese knotweed, jasmine, jiaogulan, knotgrass, kudzu, leek, lemon*, licorice (wild), lobelia, liverwort, marine phytoplankton, moringa, mugwort, mulberry leaf, onions, oregon grape, parsley, pili nut, pine pollen, prairie dock, prickly ash bark, purple betony, quinine (wild), sage, sassafras, schizandra, soapwort, speedwell, sweet gale, tarragon, tansy, teasel, thistle, thyme(wild), tomato, tulsi, valerian, watercress, wax myrtle, wheat grass, wormwood(not if liver diseased), yam-(wild), yarrow, yellow dock, yellowroot,

LOU GEHRIGS DISEASE / BỆNH XƠ CỨNG TEO CƠ MỘT BÊN-(see virus, adaptogen, immune)

LUNGS/RESPIRATORY / PHỔI/ HỒ HẤP- acacia, angelica, anise, anise hyssop, angelica, ash, ashwagandha, astragalus, barberry, barley grass, bayberry, beech, bellflower, bergamot, birch, blackhaw, blessedthistle, blue cohosh, borage, boswellia, bugleweed, bupleurum, butterflyweed, cape aloe, carrots, cedar, chamomile, chickweed, chokecherry root, cinnamon, citrus, coleus forskohlii, coltsfoot, compass plant, cranberry, daisy fleabane, ephedra, fenugreek, feverfew, ginkgo biloba, ginseng, ground ivy, gumweed, hemlock tree, honey locust, horehound*, hydrangea-wild, hyssop, hyssop-blue giant, japanese knotweed, kiwi, knotgrass, licorice (wild), linden, lobelia*, loquat, mallow*, maple, marshmallow, mormon tea/ephedra, mullein, myrrh, oak, onions, oregano, pear, pearly everlasting, pennyroyal, perilla, pilewort, pine, plantain, prickly pear cactus, poplar, quinine (wild), red root, sage, sagebrush, sapodilla, sarsaparilla, schizandra, seneca snakeroot, slippery elm, soapwort, solomon's seal, spikenard, squash, speedwell, sumac, sunflower, sycamore, thyme, tulsi, violet, watercress, water lily, water plantain, wheat grass, witch hazel, yellow dock, yerba santa, run, cardio, deep breathing

LYME DISEASE / BỆNH LYME- teasel*

LYMPH / BẠCH HUYẾT- aloe vera, arugula, chickweed, cleavers, devil's claw, echinacea, frostweed, mullein, plantain, prickly ash, quinine (wild), seaweed(any), violet, watercress,

MACULAR DEGENERATION / THOÁI HÓA HOÀNG ĐIỆM TUỔI GIÀ- bilberry, blueberry, gooseberry, jackfruit, kiwi, pineapple, sage, schizandra,

MALARIA / SỐT RÉT- alder-(smooth), blessed thistle, boneset, broad bean, bunchberry, chanca piedra, chaparral, chokecherry root, gentian, hop tree, magnolia, wormwood, neem, olive leaf, papaya, prickly ash, sage, sunflower, sweet(annual)wormwood*,

MEASLES / SỞI- bee balm, purple prairie clover, safflower,

MENINGITIS / BỆNH VIÊM MÀNG NÃO MÔ CẦU- olive leaf,

MEMORY / TRÍ NHỚ- alfalfa, almonds, aloe vera, ashwagandha, bee pollen, blessed thistle, clubmoss, eleuthero, ginseng, gotu kola, he-shou-wu, japanese knotweed, lecithin, lemon balm, periwinkle, rhodiola, rosemary*, sage*, schizandra, sesame seeds,

MENSTRUAL / KINH NGUYỆT- alfalfa, anise, amaranth, aspen, basil, barberry, bee balm, blackhaw, black cohosh, blessed thistle, blue cohosh, caraway,

calendula, catnip, chamomile, chanca piedra, chaste, cinnamon, cornelian cherry, cramp bark, currant, cup plant, damiana, dong quai, evening primrose, field bindweed, feverwort, figwort, gentian, goat's rue, hops, kava-kava, knotgrass, lady's mantle, lemon balm, licorice (wild), meadowsweet, motherwort, mugwort, osha, pennyroyal, peppermint, peony, plantain, prairie dock, ragweed, raspberry*, rattlesnake weed, rosemary, safflower, salad burnet, sage, sarsaparilla, sassafras, seneca snakeroot, shepherd's purse, silk tassel, skullcap, smartweed, snapdragon, solomon's seal, squaw vine, strawberry(wild), spiderwort, trillium, turmeric, witch hazel, wormwood, yam-(wild), yarrow, yellow dock, yellowroot

MENOPAUSE / MÃN KINH- anise, angelica, blackhaw, black cohosh, black cohosh, blessed thistle, borage, broad bean, chaste, clover, currant, evening primrose, false unicorn, fenugreek, ginseng, hawthorn, hops, japanese knotweed, kelp, licorice (wild), parsley, pine pollen, raspberry, sage, sarsaparilla, squaw vine, st. john's wort, seaweed(any), sunflower, yam-(wild), exercise**

MOLES / NỐT RUỖI- dandelion, milkweed, prickly poppy, sow thistle,

MONONUCLEOSIS / TĂNG BẠCH CẦU ĐƠN NHÂN NHIỄM KHUẨN - neem,

MOOD ENHANCER / CÁI THIỆN TÂM TRẠNG- xem phần cảm giác vui vẻ

MOOD SWINGS / TÂM TRẠNG THẤT THƯỜNG- japanese knotweed, sage, yam-(wild), (see also candida, fungus)

MORNING SICKNESS / MỆT MỎI BUỔI SÁNG- ginger, pineapple, spearmint, yam-(wild),

MOSQUITO REPELLENT / ĐUỐI MUỖI- bayberry, catnip, lemon balm, lemongrass,

MOTH REPELLENT / ĐUỐI BƯỚM- lavender, neem, cedar, patchouli,

MOTION SICKNESS / SAY TÀU XE- ginger*, spearmint,

MOUTHWASH / SÚC MIỆNG- aloe vera, agrimony, lemon, prickly ash berries, raspberry, rosemary, sage, spearmint, tea tree, witch hazel,

MUCUS / DỊCH NHẦY- aloe vera, anise, angelica, chanca piedra, chaparral, citrus, fennel, fenugreek, hyssop, japanese knotweed, knotgrass, lobelia, milkweed, nettle, onion, pilewort, plantain, safflower, sage, slippery elm, thyme, tulsi, watercress,

MULTIPLE SCLEROSIS / ĐA XƠ CỨNG- aloe vera, apple cider vinegar, chaparral, evening primrose, hawthorn, grasses

MULCH FOR GARDEN / MÙN LÀM VƯỜN-(giữ ẩm, dinh dưỡng)- yucca/joshua,

MUSCLE RELAXER/CRAMPS/SORENESS FROM SPORTS/ THƯ GIÃN CƠ, CHUỘT RÚT, ĐAU CƠ DO TẬP THỂ THAO

alfalfa, aloe vera, birch, black cohosh, blue cohosh, boneset, cayenne, chamomile, chanca piedra, devil's claw, dong quai, gotu kola, horseradish, horsetail, kelp, mustard, neem, oat straw, olive leaf, peach bark, pecan, silk tassel, snapdragon, sow thistle, sunflower, teasel, valerian, watercress, witch hazel, yarrow, green leafy stuff.

NAILS / MÓNG - bamboo, butcher's broom, cucumber, horsetail, irish moss, nettle, radish,

NAUSEA / BUỒN NÔN- anise, barley, cinnamon, cloves, cup plant, eucalyptus, fennel, ginger, goldthread, lemon verbena, loquat, osha, patchouli, perilla, peppermint, pineapple, prairie dock, ragweed, sage, spearmint, tarragon, wood sorrel(oxalis),

NEARSIGHTEDNESS / CẬN THỊ- hãy xem phần MẮT

NEPHRITIS / VIÊM THẬN- dandelion

NERVES / THẦN KINH - apple, agrimony, ashwagandha, astragalus, black cohosh, celery, chickweed, evening primrose, fennel, ginger, gotu kola, hops, hyssop, japanese knotweed, jiaogulan, lemon balm, lettuce, licorice (wild), linden, mugwort, neem, nutmeg, passionflower, peach bark, pili nut, plums and prunes, radish, rosemary, skullcap, st. john's wort, seaweed(any), sunflower, thyme, valerian, white willow, wood betony

NERVOUSNESS, NERVOUS DISORDERS / LO LẮNG, RỐI LOẠN LO ÂU- artichoke, ash, black cohosh, catnip, chokecherry root, damiana, dutchman's breeches, evening primrose, feverfew, gotu kola, hawthorn, hops, japanese knotweed, jiaogulan, lemon balm, linden, motherwort, mormon tea/ ephedra, neem, nutmeg, oatgrass, passionflower, peony, peppermint, poppy, rhodiola, rooibos, safflower, seaweed(any), schizandra, skullcap, snapdragon, sow thistle, spearmint, st. john's wort, tulsi, valerian, watercress, yarrow,

NEURALGIA / ĐAU DÂY THẦN KINH- cabbage, chamomile, garlic, mustard, nettle

NIGHT BLINDNESS / MŨ ĐÊM- basil, bilberry, dandelion, dates, jackfruit, lycii berry, sage, schizandra, (also see Eyes)

NIGHT SWEATS / MỒ HÔI ĐÊM- astragalus, hawthorn, ox-eye daisy, sage, sweet(annual)wormwood, yam-(wild),

NIGHT URINATION / TIỂU ĐÊM- saw palmetto,

NITRIC OXIDE / OXIT NITRIC- blueberry, carpetweed, coleus forskohlii, ginseng, rhodiola,

NITROGEN FIXER FOR SOIL / CỎ ĐỊNH ĐẠM CHO ĐẤT - birdsfoot trefoil, clover, goat's rue, mallow, New Jersey tea, red root, senna, sweet gale, sweet clover, any legume, broad bean

NUTRIENT ABSORPTION / HẤP THỤ DINH DƯỠNG- alfalfa, ashwagandha, banana, gentian, jujube, juniper, mugwort, onions, yellow dock, yucca/joshua, water

OIL PAINT BASE / NỀN SƠN DẦU- safflower oil,

OSTEOARTHRITIS / VIÊM XƯƠNG KHỚP- alfalfa, boswellia, cabbage, cape aloe*, celery, dandelion, lemon, nettle, plums and prunes, sage, seaweed(any), sunflower,yucca/joshua,

OVARIES/ BUỒNG TRỨNG- xem từ cung hoặc hoc môn

PAIN / ĐAU - angelica, aspen, blue vervain, butternut, cape aloe, catnip, chamomile, chanca piedra, cayenne, cherry, chilli pepper, clove, chamomile, encelia, figwort*, evening primrose, fenugreek, ginger, horsetail, kava-kava, kelp, mint, meadowsweet, mugwort, mullein, neem, nettle, olive leaf, plantain, poppy, prickly lettuce, purple poppy-mallow, seaweed, skullcap, smartweed, solomon's seal, valerian, wild lettuce, wild yam, willow, wintergreen, wood betony, yarrow,

PALPITATIONS / ĐÁNH TRỐNG NGỰC- borage, crampbark, hawthorn, johnny jump up, motherwort, olive leaf,

PANCREAS / TỤY- ash, black currant, cedar, cayenne, dandelion, fenugreek, fringe, garlic, gentian, huckleberry, juniper berry, licorice (wild), loquat, mullein, prickly pear cactus, uva ursi, yarrow

PANIC ATTACKS / CƠN HOẢNG LOẠN- lobellia, safflower,

PARASITES / KÝ SINH TRÙNG - andrographis, apricot, ash-(american mountain), aspen, basil, bee balm, beech, black-eyed susan, black walnut, blue vervain, buckthorn, butternut, carrot(wild)leaves, catalpa, cedar, chanca piedra, chaparral, chokecherry root, clove,

coconut(fresh ground), compass plant, cucumber, eclipta, elecampane, fennel, garlic, gentian, goat's rue, hazel(nut)-filbert, hop tree, hyssop, jujube, moringa, mugwort, mustard, neem, nutmeg, oak, olive leaf, onions, oregano, pennyroyal, pine, pineapple, pomegranate, poplar, prickly ash, pumpkin seed, raspberry, sage, sesame seed, sneezeweed, spicebush, sumac, tansy, tarragon, tea tree, teasel, thyme, tulip tree, violet, watermelon, wheat grass, wood betony, wormseed, wormwood,

PARKINSONS / PARKINSON- apple, broad bean, carrot-wild, chaparral, japanese knotweed, kumquat, pecan, pine bark, sage

PELVIC INFLAMMATION / VIÊM XƯƠNG CHẬU - cape aloe, sage, teasel (hãy xem phần viêm nhiễm, viêm khớp, xương)

PEPPER SUBSTITUTE / THAY THẾ HẠT TIÊU- dotted smartweed, papaya seed, smartweed

PERIODS / CHU KỶ- hãy xem phần kinh nguyệt

PERFUME / NƯỚC HOA- perilla

PHLEBITIS / VIÊM TĨNH MẠCH- aloe vera

PINK LEMONADE / NƯỚC CHANH ĐÀO- staghorn sumac

PITUITARY / TUYẾN YÊN- alfalfa, broad bean, chaste, grass, purslane, seaweed (any)

PLEURISY / VIÊM MÀNG PHỔI (xem phần phổi) cabbage, thyme,

PMS- black cohosh, broad bean, carrot-wild, cats claw, chaste, chicory, cornsilk, cruciferous vegetables, currant, dong-quai, evening primrose, hops, kelp, licorice, passionflower, pine pollen, raspberry leaf, sage, sarsaparilla, seaweed, squaw vine, st. john's wort, spiderwort, yam-(wild), yucca/joshua, exercise and proper diet a must

POISONING / NGỘ ĐỘC - aloe vera, alfalfa, blessed thistle, cape aloe, charcoal*, chaparral*, garlic, perilla, plantain, olive leaf, olive oil, onions, wheat grass,

POISON IVY ANTIDOTE / THUỐC GIẢI ĐỘC CÂY THƯỜNG XUÂN ĐỘC - aloe vera gel, beech, black walnut extract, chaparral, jewelweed*, milkweed, mugwort, myrrh, oak, solomon's seal, willow

PNEUMONIA / VIÊM PHỔI- boneset, chaparral, elecampane, garlic, gumweed, lomatium, mustard, olive leaf, pine, purple prairie clover, sage, sagebrush, seneca snakeroot, sweet everlasting, thyme

PRESERVATIVE / CHẤT BẢO QUẢN- lemon, olive oil, apple cider vinegar,

PROBIOTIC FOOD / THỰC PHẨM PROBIOTIC- banana, burdock, cabbage, chicory, dandelion root, elecampane, jerusalem artichoke, licorice (wild), nettle, oatgrass, seaweed(any), yucca/joshua,

PROSTATE / TUYẾN TIỀN LIỆT - andrographis, apple, apricot, autumnberry, balsam pear, bee pollen, cats claw, cedar, chanca piedra, chaparral, cherry, chilli pepper, clover, cornsilk*, cruciferous vegetables, evening primrose, ginger, *, ginseng, gotu kola, gravel root, green tea, horsetail, jiaogulan, juniper berry, kelp, kohlrabi, lecithin, lemon, licorice (wild), nettle, oregon grape, parsley, peach bark, plantain*, pine pollen, pomegranate, prickly pear cactus, pumpkin seed, saw palmetto*, seaweed(any), slippery elm, tomato, uva ursi, yam-(wild), eliminate or lower animal products, enemas

PROTEIN- amaranth, asparagus, birdsfoot trefoil, broad bean, chestnut, chia, clover, dates, fig, filbert, ginseng, goji, hickory nuts, lambsquarter, mesquite, miner's lettuce, marine phytoplankton, moringa, nettle, plantain, hazel(nut)-filbert, paw paw, pecan, pili nut, pine, pine pollen, pumpkin, prickly pear cactus, seaweed(any), sunflower,

PSORIASIS / BỆNH VẢY NẾN- aloe vera, angelica, blessed thistle, burdock, chilli pepper, clover, cleavers, coleus forskohlii, figwort, jewelweed, neem, oregon grape, potato, jojoba, sage, sagebrush, sarsaparilla, soapwort, wheat grass, yarrow, yellow dock,

PYORRHEA / BỆNH NHA CHU- myrrh (Xem phần Răng miệng)

QUINSY / ÁP XE QUANH AMIDAN (Xem phần Amidan)

RADIATION / BỨC XẠ- alfalfa, apple, astragalus, bamboo, calendula, cilantro, fennel, ginseng, grass, seaweed(any), tulsi,

RASH / PHÁT BAN DA- alder-(smooth), ash, beech, borage, burdock, butterflyweed, calendula, catnip, cinquefoil (dwarf),

jewelweed, magnolia, mustard, oak, safflower, sage, sagebrush, soapwort, tea tree, thistle, thyme(wild), willow, yam-(wild), yarrow, yellow dock,

RED BLOOD CELLS / TẾ BÀO HỒNG CẦU (OXYGEN)- dong-quai, marine phytoplankton, rhodiola, watercress, yellow dock

RED EYELIDS / ĐAU MẮT ĐỎ- cape aloe

RESPIRATORY / HÔ HẤP- Xem phần Phổi

RHEUMATISM / THẤP KHỚP- angelica, alfalfa, apple, ash, ashwagandha, aspen, balsam root, bay laurel, black cohosh, boneset, blue vervain, borage, boswellia, broad leaved arrowhead, butternut, cedar, chamomile, chaparral, chickweed, chicory root, cornsilk, cornflower, currant, devil's claw, evening primrose, figwort*, fringe, frostweed, garlic, goat's rue, grapes, gravel root, hops, japanese knotweed, jerusalem artichoke, johnny jump up, magnolia, lavender, lingon, lizards tale, Lomatium, meadowsweet, moringa, mugwort, mugwort, mustard, nettle, olive leaf, potato, prairie dock, russian olive, sage, sagebrush, sarsaparilla, sassafras, seneca snakeroot, solomon's seal, spicebush, spikenard, stork's bill, sunflower, tulip tree, watercress, willow, wintergreen, yam-(wild),

RINGWORM / HẮC LÀO (Hãy xem phần Nấm)

ROSACAE / ỨNG ĐỎ DA- cape aloe, cleavers, sage (Xem phần Gan, thận, da)

ROOT BEER TASTE / VỊ BIA ĐỎ- anise hyssop, sarsaparilla, sassafras,

SALT SUBSTITUTE / THAY THẾ MUỐI- seaweed(any), monkey flower

SAFFRON SUBSTITUTE / THAY THẾ NGHỆ TÂY - marigold, safflower,

NHIỄM KHUẨN SALMONELLA- clove, japanese knotweed, neem, onion, (Cũng xem phần mầm bệnh dạ dày, vi khuẩn, virus), papaya,

SCIATICA / ĐAU THÂN KINH TỌA - (Xem phần Đau),
inversion table, cabbage, celery, mustard, nettle

SCOLIOSIS / VỆO CỘT SỐNG- (Xem phần Đau), inversion table

SCORPION BITE / BÒ CẠP CẮN- rue (experts only), sapodilla seed paste,

SEBORRHEA / VIÊM DA DẦU- cape aloe

SEDATIVE / THUỐC AN THẦN- Xem phần Giữ bình tĩnh

SENILITY / TÌNH TRẠNG LÃO SUY (Xem phần Não)- alfalfa, apples, apple cider vinegar, cayenne, ginkgo biloba, ginseng, gotu kola, hawthorn, kelp, lecithin, peppermint, pine bark, pumpkin seed, rosemary, seaweed(any), skullcap, also nutritional yeast, enemas, probiotics, lots of fiber

SEX (FOR MEN) / TÌNH DỤC (VỚI NAM GIỚI)- ashwagandha, bee pollen, carrot-wild, carpetweed, celery, chaste, cruciferous vegetables, dates, evening primrose, false unicorn, figs, fo-ti, garlic, ginger, ginseng, gotu kola, he-shou-wu, lecithin, licorice (wild), muira puama, oat grass, onion, parsley, pine pollen, pistachio, pumpkin seed, raspberry, rosemary*, sage, sarsaparilla, saw palmetto, schizandra, seaweed(any), sesame seed, yam-(wild), yohimbe,

SEX (FOR WOMEN) / TÌNH DỤC (VỚI NỮ GIỚI)- ashwagandha, carrot-wild, carpetweed, chaste, damiana, dates, dong quai, eggplant, evening primrose, false unicorn, fenugreek, he-shou-wu, hops, ginseng, licorice (wild), muira puama, oatgrass, onions, parsley, periwinkle, pine pollen, raspberry*, rosemary, sage, sarsaparilla, saw palmetto, schizandra, seaweed(any), yam-(wild), yohimbe,

SEXUAL DISEASES / BỆNH TÌNH DỤC- agave, alder-(smooth), aloe, aspen, cape aloe, chanca piedra, chaparral*, juniper, kava-kava, mullein, naked- stemmed daisy, neem, mormon tea/ephedra, oregano, quinine (wild), sage, sagebrush, seaweed(any), spikenard, staghorn sumac, sumac, sweet gale, sweet(annual) wormwood, tansy, thyme(wild), watercress*, yellow dock,

SCAR TISSUE / MÔ SẼO- wheat grass

SHAKINESS / ĐỂ GIAO ĐỘNG- Xem phần tình trạng Thần kinh

SHAMPOO (NATURAL) / DẦU GỘI (TỰ NHIÊN)- mallow, marigold, prickly pear cactus, red root, soapwort, yarrow, yucca/joshua,

SHINGLES / BỆNH ZONA THẦN KINH- aloe vera, cape aloe, cabbage, cayenne, chaparral, gotu kola, japanese knotweed, licorice root (wild), neem, olive leaf*, peppermint, watercress (Xem phần herpes)

SINUS CONGESTION / NGHỆT MŨI- anise, anise hyssop, apple cider vinegar, chaparral, chickweed, chilli pepper, coltsfoot, elderberry, eyebright, eucalyptus, fenugreek, garlic, ground ivy, horehound, horseradish, juniper berry, lemongrass, magnolia flower*, mallow, mormon tea/ ephedra, mustard, myrtle, myrrh, osha, parsley, sage, pineapple, prickly ash, scarlet globemallow, spearmint, thyme, tulsi, violet, watercress, wheat grass, yerba santa,

SKIN / DA- alder-(smooth), almond, aloe vera*, bamboo, agrimony, arugula, basil, beets, bilberry, blackberry, blessed thistle, bluets, borage, broad bean, burdock, butcher's broom, butter and eggs, cape aloe, calendula, carrots, catnip, celery, chaparral, chia, chicory, cinquefoil (dwarf)*, clover, cleavers, cornflower, cucumber, garlic*, ginseng, gotu kola, grapes, grape seed extract, he-shou-wu, jackfruit, jewelweed, johnny jump up, jojoba, kumquat, lemon, maple, marshmallow, mastic, moringa, neem, nettle, oak, oatgrass, olive oil, onions, oregon grape, parsley, peach, pine pollen, pine bark, plantain, potato, pumpkin, prickly pear cactus, radish, safflower, sage, sagebrush, sarsaparilla, sassafras, schizandra, soapwort, sow thistle, squash, speedwell, thistle, thyme(wild), turmeric*, watercress*, watermelon, wheat grass, witch hazel, yellow dock, yucca/joshua,

SKIN MOISTURIZER / LÀM ẨM DA- soapwort

SLEEP / GIÁC NGỦ- insomnia- ashwagandha, bee balm, blue vervain, catnip, celery juice, chamomile, ginseng, hops, jiaogulan, hawthorn, hops, jujube, lemon balm, lemongrass, lettuce tea, marjoram, mimosa, moringa, motherwort, mugwort, onions, passionflower, peppermint, poppy, skullcap, solomon's seal, st. john's wort, tarragon, thyme(wild), wormwood, valerian, yarrow, don't eat late

SMALL INTESTINE / RUỘT NON- butter and eggs, mallow, marjoram, rhubarb, sage, thyme, wheat grass, yucca/joshua,

SMOKING (QUITTING) / BỎ HÚT THUỐC- Baby Sun Rose, fig, lobelia,

SNAKE BITE / RẮN CẮN- rue (experts only), eclipta(some rattlesnakes), black cohosh, sapodilla seed paste

SOAP (NATURAL) / XÀ PHÒNG TỰ NHIÊN- mallow, prickly pear cactus, red root, soapwort, yucca/joshua,

(SOD) SUPEROXIDE DISMUTASE- bupleurum, jiaogulan, pine pollen, rooibos, sage, thistle,

SORE THROAT / ĐAU HỌNG -acacia, agrimony, anise hyssop, asiatic dayflower, bayberry, bee balm, bistort, blackberry, black cohosh, cabbage, cherry, eyebright, frostweed, garlic juice, goldenrod, ground ivy, heal-all, johnny jump up, juniper, leek, lemon, licorice (wild), linden, mallow, mint, myrrh, neem, onion juice, peach bark, pearly everlasting, prickly ash, quinine (wild), slippery elm, snake root, sweet everlasting, toothwort, violet, willow bark tea

SPASMS / CO THẮT- bee balm, blackhaw, boneset, butterflyweed, catnip*, chanca piedra, chamomile, chaparral, crampbark, dill, dong-quai, elecampane*, feverfew, ground ivy, gumweed, hops, hyssop, jujube, juniper, lady's mantle, lemon balm, licorice (wild), magnolia, mango, mormon tea/ephedra, motherwort, mugwort, olive leaf, ox-eye daisy, passionflower, peach bark, peppermint, sandalwood, silk tassel, skullcap, spearmint, spatterdock, sweet everlasting, sweetflag, thyme, trillium, valerian, yam-(wild),

SPIDER BITE / NHẬN CẤN- Echinacea, chaparral, Rue (experts only), sapodilla seed paste,

SPLEEN / LÁCH- astragalus, begonia, blessed thistle, black currant, chicory, cup plant, eclipta, endive, fringe, gentian, kudzu, mallow, prairie dock, red root, seaweed(any), soapwort, thistle, Wood Betony,

SPORTS INJURIES, SPRAINS, MUSCLES, LIGAMENTS, TENDONS- / CHẤN THƯƠNG THỂ THAO, BONG GÂN, CƠ, DÂY CHẰNG

aloe vera, barley grass, burdock, cayenne, dandelion, heal-all, moringa, mustard, neem, olive leaf, pine pollen,

STAPHYLOCOCCUS / TỤ CẦU KHUẨN- buckthorn, cinnamon, mugwort, neem, papaya, uva ursi,

STEROIDAL (NATURAL) / STEROID TỰ NHIÊN- aloe vera, barley grass, licorice (wild), nettle, pine pollen, yam-(wild), yucca/joshua,

STIMULANTS (NATURAL) / CHẤT KÍCH THÍCH TỰ NHIÊN- angelica, bee balm, ginseng, green tea, jiaogulan, jujube, American licorice (wild), mormon tea/ephedra, mugwort, nutmeg, osha, pine pollen, prickly ash, raspberry, rhodiola, rosemary, snapdragon, spearmint, tulip tree,

STOMACH- GENERAL/ DẠ DÀY-TỔNG QUÁT- alfalfa, aloe vera*, anise, ash-(american mountain), aspen, balsam root, barley, begonia, blackthorn, blessed thistle, blue vervain, cabbage, carrot-wild, chamomile, chickweed, chokecherry root, citrus, coltsfoot, dandelion, dill, evening primrose,

fennel, gentian, wild geranium, ginseng, grapes, hemlock tree, honey locust, hop tree, horehound, hydrangea-wild, juniper, kudzu, lemon, lemon verbena, licorice (wild), Lomatium, mallow, mango, marjoram, meadowsweet, moringa, nettles, pennyroyal, perilla, persimmon, pilewort, pineapple, quinine (wild), prickly pear cactus, prickly ash, purple betony, ramon, red root, rosemary, saffron, sage, sagebrush, sarsaparilla, scarlet globemallow, shepherd's purse, slippery elm, sourberry, strawberry(wild), spatterdock, spiderwort, sweet everlasting, sweetflag, tarragon, teasel, thyme(wild), tulsi, violet, wax myrtle, wintergreen, Wood Betony, wormwood, yam-(wild), yucca

STOMACH ACID / AXIT DẠ DÀY (MAKE)- aloe vera*, anise, angelica, apple, basil, birch, blessed thistle, cayenne, chaparral, chicory, citrus, clove, coleus forskohlii, black currant, dandelion, devil's claw, dill, fennel, gentian, ginger, hop tree, horehound, juniper, kumquat, lemon, licorice, Lomatium, mastic, mint, mugwort, nettles, onions, pennyroyal, prickly pear cactus, purple betony, rosemary, sage, sagebrush, sassafras, schizandra, seaweed(any), shepherd's purse, sourwood, sweetflag, tarragon, teasel, wormwood*,

STOMACH PATHOGENS / HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT-(Xem phần Ký sinh trùng) aloe vera, amaranth, chaparral, chokecherry root, mastic*, moringa, prickly ash, thyme(wild), violet, sagebrush, seaweed(any), teasel, tulip tree, wormwood*,

STOMACH ULCERS / LOÉT DẠ DÀY- aloe vera*, alfalfa, apple, artichoke, banana, barley, bistort, cabbage, carrot-wild, citrus, chamomile, chaparral, chickweed, cup plant, daisy fleabane, dandelion, eclipta, evening primrose, fenugreek, ginseng, goldthread, gumweed, hemlock tree, honey locust, jackfruit, jujube, juniper, kudzu, licorice (wild), Lomatium, mallow, marshmallow, mastic, moringa, mugwort, mustard, myrrh, neem, nettle, peach, persimmon, plantain, prairie dock, prickly ash, prickly pear cactus, ramon, rosemary, sage, sagebrush, scarlet globemallow, seaweed(any), shepherd's purse, slippery elm, snake root, speedwell, sweet fern, teasel, thyme(wild), tulip tree, tulsi, violet, witch hazel, Wood Betony, yarrow, yellow dock, yellow root, violet, wax myrtle, wheat grass, willow, yucca/ joshua, yucca

STOMACH CANCER / UNG THU' DẠ DÀY- aloe vera*, alfalfa, andrographis, apple, birch, canistel, cape aloe, carrot-wild, chaparral*, chickweed, citrus, cornus kousa, dandelion, goldthread, grapes, gumweed, hemlock tree, jujube, juniper, kudzu, licorice (wild), loquat, Lomatium, mastic, moringa, mulberry, mustard, neem, nettle, oak, oatgrass, onions, pau

d' arco, papaya, paw paw, pecan, perilla, persimmon, peppermint, plantain, prickly ash, prickly pear cactus, raspberry, rosemary, sage, sagebrush, scarlet globemallow, seaweed(any), shepherd's purse, slippery elm, spearmint, thyme(wild),violet, wax myrtle, wheat grass,

STOMACH CRAMPS / ĐAU BỤNG - aloe vera*, alfalfa, aletris farinosa, artichoke, ash, basil, bee balm, calendula, catnip, chanca piedra, chamomile, chaparral, chokecherry root, citrus, coltsfoot, , elecampane, evening primrose, false unicorn, fireweed, wild geranium, ginger, goldthread, hemlock tree, honey locust, hydrangea-wild, jujube, juniper, kudzu, lemon, lemon balm, lemon verbena, licorice, lizards tale, Lomatium, mallow, magnolia, motherwort, mugwort, mustard, neem, onions, osha, peach bark, perilla, persimmon, peppermint, pineapple weed, plantain, prickly ash, prickly pear cactus, ramon, rhodiola, rosemary, safflower, saffron, sage, sagebrush, sarsaparilla, scarlet globemallow, seaweed(any), shepherd's purse, sourwood, spearmint, spicebush, sumac, thyme(wild),tulip tree, tulsi, violet, wax myrtle, Wood Betony, wormwood, yam-(wild), yarrow, yucca

STRETCH MARKS / RẠN DA- seaweed (any)

STRENGTH / SỨC MẠNH- barley grass, broad bean, burdock, carpetweed, dates, eleuthero, gentian, ginseng, goat's rue, jiaogulan, marine phytoplankton, onions, radishes, sweet gale, wintergreen,

STREPTOCOCCUS / LIÊN CẦU KHUẨN- moringa, mugwort, prickly ash, snake root, wheat grass,

STRESS / TỪ DŨ- ashwagandha, barberry, basil, bee pollen, black walnut, boswellia, carrot-wild, catalpa, catnip, celery, chamomile, chaparral, chokecherry root, cinnamon, cornelian cherry, eleuthero, ginseng, gotu kola, green tea, hawthorn, hops, jiaogulan, johnny jump up, jujube, kava-kava, lemongrass, lizards tale, linden, lobelia, loquat, mango, motherwort, mullein, mustard, nutmeg, oatgrass, ox-eye daisy, passionflower, peppermint, pili nut, pineapple weed, poppy, prickly lettuce, pumpkin, purple betony, ramon, rhodiola, rosemary, sarsaparilla, schizandra, silk tassel, skullcap, snapdragon, sourwood, sow thistle, spearmint, st. john's wort, sunflower, thyme(wild), tulsi, valerian, vervain, yarrow, wood betony

STROKE / ĐỘT QUỴ - blueberry, cayenne, chilli pepper, ginkgo biloba, lemon, ragweed,

SUGAR SUBSTITUTE / THAY THẾ ĐƯỜNG- agave, box elder, dates, fenugreek, jerusalem artichoke, licorice root*, lucuma, maple, mesquite, perilla, pine, pineapple, stevia*, yucca/joshua,

SUNBURN / CHÁY NẮNG- calendula, cleavers, chamomile, onions, squash, witch hazel, yarrow,

TAPEWORMS / GIUN SÁN- cucumber, male fern root, moringa, mulberry root, pomegranate, pumpkin seeds, thyme,

TEETH/MOUTH/GUMS / RĂNG/MIỆNG/NUỚU- alder-(smooth), alfalfa, agrimony, ash, banana peel, bilberry, bistort, blackberry, blackthorn, calendula, cape aloe, catnip, chaparral*, cherry, cloves, cinquefoil (dwarf), clove, eclipsta, eucalyptus, wild geranium, ginseng, green tea, horsetail, juniper, licorice (wild), lobelia, mastic, moringa, mullein, myrrh, neem, oak, oat straw, onions, olive leaf, osha, parsley, pau d'arco, peppermint, pineapple, pine gum resin, pomegranate, prickly ash*, fringe, potato, rosemary, sage*, sagebrush, sapodilla, slippery elm, sumac, sourberry, sweet fern, tea tree, turnip greens, turmeric*, vervain, violet, willow, watercress, witch hazel, wheat grass, white oak bark, wood sorrel(oxalis), yarrow, wash mouth with baking soda and water. Disinfect with hydrogen peroxide.

TESTES, TESTICLES / TINH HOÀN- goldthread, pine pollen,

TETANUS / BỆNH UỐN VÁN- echinacea, lobelia,

THICKENING AGENT FOR FOOD / LÀM ĐẶC THỨC ĂN- chia, kudzu, irish moss, mallow, scarlet globe mallow, yucca,

TIRED / MỆT MỎI- alfalfa, barley grass, cinnamon, cornelian cherry, eleuthero, ginkgo biloba, marine phytoplankton, moringa, neem, olive leaf, pear, peach, seaweed (any) yerba mate',

THYROID / TUYẾN GIÁP- apricots, ashwagandha, bayberry, black cohosh, black walnut, broad bean, bugleweed, cayenne, chickweed, coleus forskohlii, dates, dulse, gentian, irish moss, jackfruit, kelp, lemon balm, molasses, moringa, nettle, oat grass, parsley, poke, purslane, radish, raisins, sarsaparilla, seaweed(any), watercress, white oak bark

TONSILLITIS / VIÊM AMIDAN- asiatic dayflower, bayberry, echinacea, elderberry, grass, lavender, mallow, sage, seaweed (any), thyme

TOOTHBRUSH / KEM ĐANH RĂNG- encelia, cedar, mallow
root, strawberry root,

TRAUMA / CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ- lobelia, yarrow,

TUBERCULOSIS / LAO PHỔI- chokecherry root, cinammon, eclipta, frostweed, garlic, gumweed, gumweed, nettle, nomatium, olive leaf, pipsissewa, plantain, smooth sumac, solomon's seal, thistle, watercress,

TUMORS / KHỐI U - almond, barberry, begonia, birch, bistort, borage, buckthorn, burdock, butternut, cabbage, calendula, canistel, cedar, chanca piedra, chaparral*, cherry, chickweed, chicory, cleavers, black currant, dandelion, echinacea, endive, evening primrose, figwort, garlic, grapes*, hazel(nut)-filbert, he-shou-wu, heal-all, hydrangea- wild, japanese knotweed, jiaogulan, kelp, kudzu, licorice (wild), mugwort, oak, oat grass, oregon grape, parsley, pau d' arco, peach bark, persimmon, red clover, sage, sagebrush, shepherd's purse, slippery elm, snake root, spearmint, sweet everlasting, thyme, vervain*, violet, wood betony, yarrow, yellow dock, yucca/joshua,

TYPHOID FEVER / BỆNH THUƠNG HÀN - chanca piedra, wheat grass,

ULCERS / U XO- agrimony, alfalfa, aloe vera*, angelica, ashwagandha, barberry, basil, bayberry, blue vervain, blue violet, cabbage and juice, cape aloe, carrot juice, cayenne, chanca piedra, chamomile, chaparral, chickweed, crampbark, cup plant, eclipta, gotu kola, ground ivy, heal- all, irish moss, jackfruit, jujube, licorice (wild), mallow, mugwort, mullein, mustard, myrrh, neem, nettle, peach, peppermint, persimmon, potato peelings, plantain, prairie dock, prickly ash, shepherd's purse, sage, sagebrush, slippery elm, snake root, speedwell, sweet everlasting, sweet fern, violet, walnuts, wax myrtle, wood betony, yellow dock, yucca/joshua,

ULCERATIVE COLITIS / VIÊM LOÉT ĐẠI TRÀNG – Xem phần Tiêu chảy ra máu, ibs

URINARY / HỆ TIẾT NIỆU- aloe vera, asiatic dayflower, asparagus, aspen, birch, blue cohosh, broom, cedar, chanca piedra, chamomile, chaparral, cleavers, cornsilk*, cornelian cherry, cornflower, cranberry, daisy fleabane, damiana, dill, feverwort, goldenrod, gotu kola, gravel root, horseradish, horsetail, japanese knotweed, juniper, kava-kava, lemon, lingon, mallow, manzanita/madrone, marshmallow, mulberry root, neem, olive leaf, parsley, peach bark, pipsissewa, plantain, potato, raspberry, sage, sandalwood, saw palmetto, scarlet globemallow, sumac, thyme(wild), uva ursi, watermelon, willow, Wood Betony, wood sorrel(oxalis), yellow dock,

UTERUS, OVARIES / DẠ CON, TỬ CUNG- aletris farinosa, ashwagandha, blackhaw, black cohosh, blessed thistle, blue cohosh,

blue vervain, crampbark, cruciferous vegetables, damiana, dong-quai, evening primrose, false unicorn, fenugreek, ginseng, hops, lady's mantle, licorice (wild), raspberry*, sage, schizandra, seaweed(any), smartweed, smooth sumac, squaw vine, wheat grass, yellowroot,

VAGINAL INFECTIONS / NHIỄM TRÙNG ÂM ĐẠO- apple cider vinegar, bayberry, bistort, blessed thistle, chanca piedra, chaparral, clover, elderberry, garlic, goldenrod, hops, juniper, lady's mantle, licorice (wild), manzanita/ madrone, moringa, motherwort, plantain, raspberry, sage, seaweed(any), squaw vine, tea tree, wheat grass,

VARICOSE VEINS / BỆNH GIÃN TĨNH MẠCH- aloe vera, bilberry, blueberry, buckwheat, butcher's broom, dandelion, grape seed extract, oak, persimmon, pine pollen, pine bark, snake root, wheat grass, witch hazel,

VASODILATOR / GIÃN MẠCH- astragalus, butterflyweed, coleus forskohlii, feverfew, ginkgo biloba, jiaogulan, mormon tea/ephedra, sassafras, yam-(wild),

VIRUS (ANTI) / KHÁNG VIRUS- aloe vera, andrographis, astragalus, birch, bistort, black walnut, calendula, chanca piedra, chaparral*, citrus, collard greens, cranberry, echinacea, elderberry, garlic, ginseng, goat's rue, grapes, green tea, ground ivy, heal-all, hyssop, jackfruit, japanese knotweed, juniper, kumquat, lemon balm, licorice (wild), lomatium, marine phytoplankton, mormon tea/ephedra, mullein, neem, oak, oatgrass, olive leaf, oregano, osha, pau d' arco, papaya, prickly ash, prickly pear cactus, quinine (wild), sage, sagebrush, skullcap, st. john's wort, sumac, sweet gale, sweet gum, sweet(annual)wormwood, tansy, thyme(wild), yam-(wild),

VITAMIN C- acerola*, amla*, camu camu*, gubinge*, pine*, rosehip

VOICE / GIỌNG- licorice (wild), mallow, marshmallow, moringa, pear,

VOMITING / NÔN MỬA- basil, clove, ginger, osha, patchouli, perilla, spearmint,

WARTS / MỤN CƠM- cabbage, chaparral*, dandelion, milkweed, prickly pear cactus, prickly poppy, sow thistle, teasel, black walnut

WATER RETENTION / GIỮ NƯỚC- celery, cornsilk,

WEAKNESS / YẾU MỆT- astragalus,

WEIGHT ISSUES / VẤN ĐỀ CÂN NẶNG- alfalfa, apple, apple cider vinegar, blueberry, carrot-wild, cayenne, celery, chilli pepper, chickweed, coleus forskohlii, cornsilk, dandelion, elderberry, evening primrose, fennel, green tea, jiaogulan, lecithin, licorice (wild), mulberry, nettle, papaya, parsley, persimmon, pine pollen, prickly pear cactus, radish, safflower, sage, sagebrush, sassafras, seaweed(any), exercise, vegetable juice fasting

WHITE BLOOD CELLS / TẾ BÀO BẠCH CẦU- andrographis, barberry, black walnut, burdock, cape aloe, cats claw, echinacea, elderberry, grass, jackfruit, japanese knotweed, jiaogulan, rooibos, seaweed(any), thistle,

WORMS / GIUN- xem phần Ký sinh trùng

WOUNDS / VẾT THƯƠNG- cabbage, calendula, cape aloe, clover, cornflower, fringe, garlic, gotu kola, heal-all, kumquat, myrrh, neem, peppermint, pine gum resin, plantain, safflower, sage, sagebrush, slippery elm, thye, wheat grass, witch hazel,

WRINKLES / NẾP NHĂN- Xem phần Da

YEAST / NẤM MEN- Xem phần nấm, candida



